Vegetables That Cure

Prophet's Medicine

سبزیوں سے شفا

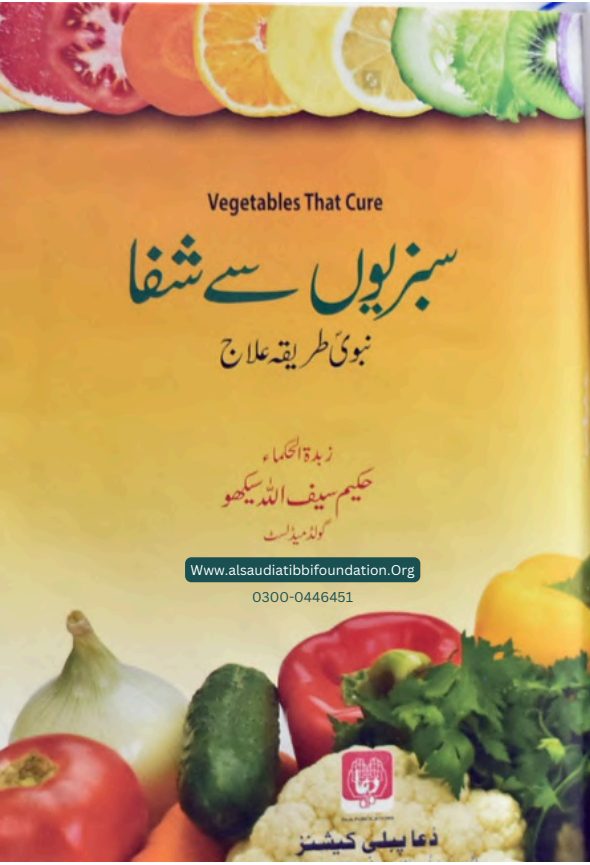
نبوی ﷺ طریقہ علاج

زبدۃ الحکماء

حکیم سیف اللہ سیکھو

گولڈ میڈلسٹ

Www.alsaudiatibbifoundation.Org


Vegetables That Cure
سبزیوں سے شفا
نبویؐ طریقہ علاج
زبدۃ الحکماء
حکیم سیف اللہ سیکھو
گولڈ میڈلسٹ
Www.alsaudiatibbifoundation.Org
0300-0446451
دعا پبلی کیشنز

حسنِ ترتیب

نبوی طب یقہ علاج	7
ادرک	21
اروی یا گھوئیاں	30
آلو	32
بتھوا (ہاتھو کا ساگ)	34
بھنڈی	36
بینگن	37
بند گوبھی	38
پتے دار سلاد (سلاد پتے)	40
پالک	43
پتا گوبھی	45
پرول	46
پھول گوبھی	47
پودینہ	48
پیاز	50
توری	54
ٹماٹر	59
ٹنڈا	62
چقندر	63
چولائی کا ساگ	64

پیش لفظ

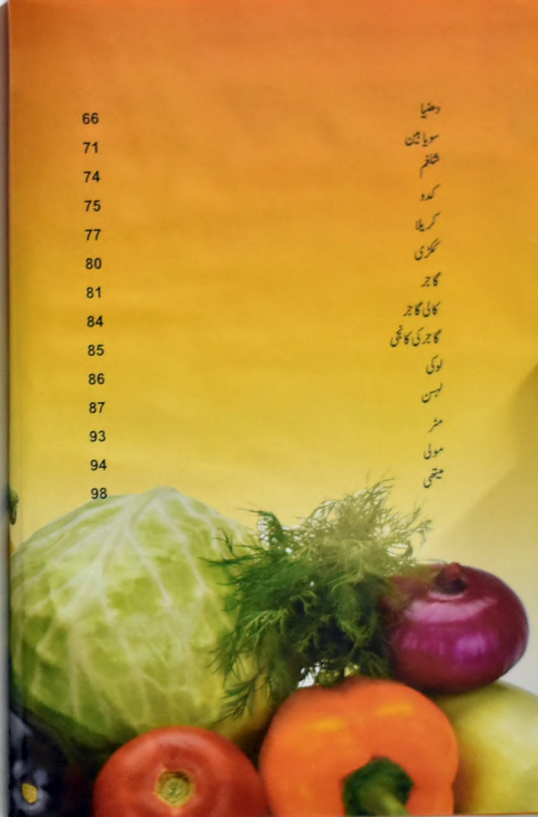
ہماری غذائیں ہماری زندگی کو تندرست اور صحت مند بنانے کے لیے اللہ تبارک وتعالیٰ نے پیدا فرمائی ہیں۔ انسان کو شروع دن سے ہی بہتر غذا کھانے کی ترغیب دی گئی ہے لیکن افسوس کہ انسان بے احتیاطی اور لاپرواہی کرتا ہے اور مختلف امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔ موجودہ تیز رفتار دور میں ہم اسی بے احتیاطی، لاپرواہی اور اعتدال نہ برتنے کی وجہ سے بہت سی بیماریوں میں مبتلا ہو رہے ہیں۔

''حکمت'' انسان کی بھلائی اور تندرستی اور راہنمائی کے لیے ہے۔ میں نے اسی لئے شعبہ حکمت کو چنا اور خدمت خلق کو اپنا شعار بنایا۔ میں نے ہمیشہ کوشش کی کہ بہتر سے بہتر اور آسان طریقے کے ساتھ حکمت کو عوام الناس تک منتقل کر سکوں۔ میری گزشتہ کتب اور دس کتب کا یہ سیٹ میری کوششوں کا علمی اور عملی ثبوت ہے۔

میرے عزیز ہم وطنو! سب سے بہتر علاج احتیاط اور اعتدال ہے۔ صاف ستھری، تازہ اور معتدل خوراک ہمارے لیے تندرستی کا باعث اور بیماریوں سے بچنے کا آسان نسخہ ہے میں نے ان دس کتب کے سیٹ کو اس لیے مرتب کیا ہے کہ آپ جان سکیں کہ پھلوں، سبزیوں، دیگر اجناس اور جڑی بوٹیوں میں کون سی چیزیں آپ کے لئے کس انداز میں مفید اور کس انداز میں نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہیں۔ حکمت میں عملی دلچسپی رکھنے والے صاحبان کے لئے چیدہ چیدہ حکیمی نسخہ جات بھی درج کر دیئے گئے ہیں۔ امید ہے کہ وہ ان نسخہ جات کو خلق خدا کی بھلائی کا سامان بنائیں گے۔ ان کتب میں انسانی صحت کے بنیادی اصولوں کو حکمت نبویؐ سے اخذ کر کے نبویؐ طریقہ علاج کے عنوان سے تمام کتب میں لکھا گیا ہے۔ انہیں بغور پڑھ لیں اور پھر ان پر سختی سے عمل کریں۔ انشاء اللہ آپ ہمیشہ تندرست و توانا رہیں گے۔

میں نے خوراک مثلاً سبزیاں، پھل، میوہ جات، جڑی بوٹیوں، روغنیات، گوشت وغیرہ پر علیحدہ علیحدہ کتب اس لیے تحریر کی ہیں کہ آپ ان سے صحیح طور پر مستفید ہو سکیں۔ میرا خیال ہے کہ اگر ایک ہی جگہ پر بہت سا مواد دے دیا جائے تو قاری کنفیوژن کا شکار ہو جاتا ہے۔ معلومات ایک حد سے زیادہ بڑھ جائیں تو اصطلاحات کا

دھنیا 66
سویابین 71
شلغم 74
کدو 75
کریلا 77
لہسن 80
گاجر 81
کالی گاجر 84
گاجر کی کانجی 85
لوکی 86
لہسن 87
مٹر 93
مولی 94
میتھی 98



اگر نباتات وحیوانات کو موت کے گھاٹ اتار کر ان سے غذا حاصل کی جاتی ہے تو ان کی تخریب اور موت سے ایک دوسری تعمیر حیات حاصل ہوتی ہے مثلاً یہی نباتات، اخلاط اور اعضاء اور پھر انسان کی صورت اختیار کرتے ہیں اور اسی خون سے منی اور عورت منی بنتے ہیں اور جب یہ تہ ہوتے ہیں تو ایک دوسرے انسان کی صورت پیدا ہو جاتی ہے۔ حیوانات و نباتات کی دنیا میں جب تخریب ہوتی ہے تو وہاں غم کے بادل چھا جاتے ہیں لیکن اس انسانی دنیا میں مسرت کی لہریں دوڑتی ہیں اور جب انسان فنا ہو جاتا ہے اور اس پر موت طاری ہوتی ہے تو اس کی دنیا میں رنج والم کی گھٹائیں چھا جاتی ہیں۔ لیکن اس کے سڑنے گلنے سے جو کیڑے پیدا ہوتے ہیں، ان کی دنیا میں خوشی کے گیت گائے جاتے ہیں۔

اس سلسلے پر گہری نظر ڈالی جائے تو نظریۂ ارتقاء جس کی مدت دازوں کے نزدیک ہزاروں سال کی ہے، یہاں چند سال میں نظر آ جاتی ہے۔ عناصر سے نباتات، نباتات سے حیوانات، حیوانات سے انسان چند سال میں پیدا ہو جاتا ہے۔

انسان کی حیات وموت کی درمیانی مدت میں کچھ تغیرات نظر آتے ہیں۔ بعض تغیرات تو طبعی ہوتے ہیں مثلاً بچپنا، جوانی، پھر ادھیڑ پن پھر بڑھاپا وغیرہ اور بعض غیر طبعی حالات وقتاً فوقتاً رونما ہو جاتے ہیں۔ یہ غیر طبعی تغیرات تین قسم کے ہوتے ہیں۔

1۔ مزاج میں تبدیلی یعنی سوءِ مزاج 2۔ ترکیب اعضاء میں خلل 3۔ اتصال اعضاء میں تفرق

حکمت کا کام یہیں سے شروع ہو جاتا ہے یعنی ان بگڑے ہوئے حالات کو سدھارنا اور انسان کو طبعی حالات پر قائم رکھنا۔

ہمارے لئے ضروری ہے کہ ہم ان اسباب وعلل کا پتہ لگائیں۔ اسباب کا سراغ لگانے سے پتہ چلتا ہے کہ وہ بھی تین ہی قسم کے ہوتے ہیں۔

1۔ اسباب بادیہ (خارجی اسباب) 2۔ اسباب سابقہ 3۔ اسباب واصلہ (داخلی اسباب)

جب ہم ان اسباب پر گہری نظر ڈالتے ہیں اور تجربے ومشاہدے کو اپنا راہ نما بناتے ہیں تو ہمیں یہ نظر آتا ہے کہ بعض انسانوں میں ان کے اسباب موجود ہوتے ہوئے غیر طبعی حالات کا اصلی سبب قوت مدافعت کا ضعف ہوتا ہے جو اس کے اجزائے ترکیبی یعنی عناصر کے اعتدال سے پیدا ہوتا ہے جس کو دوسرے الفاظ میں مناعت (امیونٹی) کہتے ہیں۔ ہمارے طریقہ علاج کا فلسفہ حقیقت میں اس مناعت اور قوت مدافعت کو تقویت پہنچا کر حالات غیر طبعی کو زائل کرنا ہوتا ہے جس کو فطرت (نیچرل لاز) کے ذریعے اعتدال پر لایا جاتا ہے۔ ان عناصر کے اعتدال کو برقرار رکھنے کی کوشش کی جاتی ہے جس کی وجہ سے قوت مدافعت قوی ہو کر بیماریوں کو زائل کر دیتی ہے۔ ان قوانین فطرت کے ذریعے سے علاج کے مختلف طریقے ہیں۔ علاج بالغذا، پھلوں سبزیوں سے علاج، جڑی بوٹیوں سے علاج، روغنیات، عرقیات وغیرہ وغیرہ۔ (ان موضوعات پر ہماری کتب شائع ہو چکی ہیں۔)

مشرقی طب کا طریقہ علاج قدرتی قوانین پر مبنی ہے جو اٹل ہیں، اور یہ مستقل طریقہ علاج ہے۔ یہی طریقہ علاج قدرت کا ہے اور قدرت نے اپنا پیغام قرآن حکیم اور اس قرآن کی عملی تصویر سیرت محمد رسول اللہ ﷺ کے ذریعے انسانوں تک پہنچایا ہے۔ اس لئے میں نے اس کو ''نبوی طریقہ علاج'' کا نام دیا ہے۔

تمہارے اوپر اللہ نے کتاب اتاری اور تمہیں حکمت کے ساتھ ساتھ ایسی چیزوں کا علم دیا گیا جو

تمہارے پاس نہیں تھا۔ (القرآء)

''نبوی طریقہ علاج'' انتہائی آسان اور کم خرچ طریقہ ہے۔ ہمارے ہاں آج کل علاج کے لئے اینٹی بائیوٹک (Antibiotic) ادویہ کا عام رواج ہے۔ اس سے بیماری تو ایک طرف دیگر درجنوں جسمانی عوارض شروع ہو جاتے ہیں۔ یاد رکھیں، صحت اور تندرستی اللہ کے قبضہ قدرت میں ہے اور اس کے نبی ﷺ کے بتائے ہوئے اصولوں کے مطابق عمل کرنے سے ہی مکمل صحت حاصل کر سکتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو محض اپنی عبادت اور بندگی کے لئے پیدا کیا ہے اور اس کی بندگی اس وقت تک ممکن نہیں جب تک انسان پوری طرح صحت مند اور تندرست نہ ہو اور تندرستی کا حصول اس پر موقوف ہے کہ آدمی جسمانی صحت کا پوری طرح خیال رکھے۔ صحت کے لئے چار اقدام ہیں:

1۔ دعا 2۔ دوا 3۔ عمل 4۔ پرہیز

اس حقیقت سے کوئی انکار نہیں کرتا کہ انسان جسم اور روح کا مجموعہ ہے۔ نبی کریم ﷺ نے روحانی اور جسمانی دونوں بیماریوں کا علاج ہمیں تعلیم کیا ہے تاکہ روحانی اور جسمانی بیماریوں سے بچ کر انسان پوری یکسوئی کے ساتھ اللہ کی عبادت کر سکے۔

اللہ کے بھیجے ہوئے انبیاء کرام نے انسانوں کو تعلیم کیا کہ وہ زندگی کی جدوجہد میں عملی حصہ لیں، محنت کریں، حلال روزی کمائیں، لوگوں کو نیکی کا حکم دیں اور برائی سے روکیں۔ حضرت داؤد علیہ السلام جب چلتے تھے تو درخت ان کے ساتھ باتیں کرتے تھے اور ہر پودا خود پکار کر بتاتا تھا کہ وہ زمین پر کیوں بھیجا گیا اور اس کے وجود سے لوگوں کو کیا کیا فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ وہ ان معلومات کو لکھتے گئے اور اس طرح دنیا میں علم الادویہ یا خواص الادویہ کا پہلا مرقع وجود میں آیا۔

بیماری کی حقیقت

کون نہیں جانتا کہ ہر حرکتی کے لئے انسان کو ایک امتحان سے گزرنا ہوتا ہے۔ کوئی کامیابی آزمائش و امتحان کے بغیر حاصل نہیں ہوتی۔ چنانچہ کلام اللہ میں اس مضمون کی متعدد آیات وارد ہوئی ہیں کہ آیا تم یہ خیال کرتے ہو کہ تمہیں آزمائش و امتحان کے بغیر ہی فلاں فلاں نعمت ورحمت حاصل ہو جائے گی۔ اس سلسلے میں سورۂ بقرہ کی آیت نمبر 264، سورۂ نساء کی آیات نمبر 117 اور 185 اور سورۂ فاطر کی آیات 2 اور 26 خاص طور پر قابل غور ہیں۔

رہا یہ سوال کہ امتحان و آزمائش کس چیز کا ہوگا۔ اس سلسلہ میں ارشاد ربانی ملاحظہ ہو:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوْعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْاَمْوَالِ وَالْاَنْفُسِ وَالثَّمَرٰتِ ؕ

اور ہم ضرور تمہیں آزمائیں گے، کچھ خوف اور بھوک سے، کچھ مال و جان اور پھلوں کے نقصان سے۔ (البقرہ:155)

گویا آزمائش کی دوسری صورتوں میں جان کا نقصان بھی شامل ہے۔ وہ موت کی صورت میں ہو یا کسی بیماری کی صورت میں۔

یہی وجہ ہے کہ ہمارے بزرگ اور صوفیائے کرام بیماری کو رحمت الٰہی کا ایک ذریعہ اور مدارج کی ترقی کا ایک زینہ قرار دیتے ہیں اور جو کسی بیماری سے دوچار نہ ہو، اسے محروم سعادت سمجھتے ہیں چنانچہ تصوف کی کتابوں میں اکثر ایسے واقعات ملتے ہیں کہ اگر کوئی مرید کبھی بیمار نہ ہوا تو مرشد نے اس کی ترقی وکمالات میں شک کیا۔ خاوند بیمار نہ ہوا تو نیک دل بی بی نے اس کی نیکی میں شبہ کا اظہار کیا۔

www.allamafaiboifoundation.com

امام بخاریؒ نے حضرت انسؓ بن مالک کی یہ روایت نقل کی ہے کہ انہوں نے حضور رسول کریم ﷺ سے سنا کہ اللہ تعالیٰ نے فرمایا کہ جب میں اپنے کسی بندہ کو دو بیماری چیزوں کی تکلیف دیتا ہوں اور وہ صبر کا دامن ہاتھ سے نہیں چھوڑتا تو ان کے عوض اسے جنت دیتا ہوں اور ان دو بیماری چیزوں سے مراد اس کی دو آنکھیں ہیں۔ (صحیح بخاری۔ باب الرقاق)

اسلام مذہب فطرت ہے۔ اس کے تمام قانون اور اصول فطرت کے عین مطابق ہیں چنانچہ اسلام کی تعلیم یہ ہے کہ بیماری عذاب نہیں بلکہ رحمت الٰہی کا ذریعہ ہے۔ یہ ہمارے لئے خیر و برکت اور فلاح و کامرانی کا ذریعہ بنتی ہے چنانچہ حضرت ابوہریرہؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: مَنْ يُّرِدِ اللّٰهُ بِهٖ خَيْرًا يُّصِبْ مِنْهُ اللہ کریم جسے بھلائی پہنچانا چاہتا ہے اسے تکلیف سے دوچار کرتا ہے۔ (سموعالمام مالک کتاب الجامع) روزمرہ کا مشاہدہ ہے کہ بیماری سرکش سے سرکش انسان کو ڈھیلا کر دیتی ہے۔ سخت سے سخت دل انسان کے اندر بھی سوز و گداز پیدا کر دیتی ہے۔ بیماری میں اچھے اچھوں کی زبان پر خدا کا نام آ جاتا ہے اور دلوں میں یادِ خدا پیدا کر دیتی ہے۔ ہاں، جس کی عاقبت ہی خراب ہو اس کا کیا علاج! چنانچہ دانائی برحق فرماتے ہیں کہ جب کوئی شخص بیمار ہوتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کی طرف دو فرشتے بھیجتا ہے اور فرماتا ہے، دیکھو وہ اپنے عیادت کرنے والوں کے ساتھ کیا گفتگو کرتا ہے۔ اگر (بیمار) ان کے آنے پر اللہ کی حمد و ثنا کر رہا ہو تو وہ اللہ کے پاس یہ اطلاع لے جاتے ہیں جبکہ وہ خود بھی جانتا ہے۔ اس پر اللہ تعالیٰ اعلان کرتا ہے: اِنْ تَوَفَّيْتُهٗ اَنْ اُدْخِلَهُ الْجَنَّةَ وَاِنْ اَنَا شَفَيْتُهٗ اَنْ اُبْدِلَ لَهٗ لَحْمًا وَّ دَمًا خَيْرًا مِّنْ دَمِهٖ وَ اَنَا كَفِّرُ عَنْهُ سَيِّئَاتِهٖ۔ اگر میں اسے موت سے ہمکنار کروں گا تو اسے جنت میں داخل کر دوں گا، اور اگر اسے شفا بخشوں گا تو اس کا (خراب) گوشت اچھے گوشت سے اور (گندا) خون اچھے خون سے بدل دوں گا، اور اس کے گناہ بھی اس سے دور کر دوں گا۔ (سموعالمام مالکؒ)

بعض لوگ بیماری کو ایک عذاب اور لعنت سمجھتے ہیں۔ وہ حضور ﷺ کی اس حدیث پاک پر غور کریں اور اپنے خیالات و بدلیں کہ حضور ﷺ نے بیماری کو جنت کے حصول کا ایک بہانہ اور ذریعہ فرمایا ہے۔

حدیث کے راوی حضرت عطاءؒ بن رباح ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ ایک دفعہ مجھے حضرت عبداللہ بن عباسؓ نے فرمایا (ان سب سے اللہ راضی ہوا) کیا میں تمہیں ایک جنتی خاتون نہ دکھا دوں؟ میں نے عرض کیا: کیوں نہیں، دکھایئے! انہوں نے فرمایا۔ اس کالے رنگ والی عورت کو دیکھ لو۔ یہ عورت ایک دفعہ حضور اکرم ﷺ کی خدمت اقدس میں حاضر ہوئی اور کہنے لگی مجھے مرگی کا دورہ پڑتا ہے، اور بعض اوقات میرا ستر کھل جاتا ہے۔ پس آپ اللہ کریم سے میری صحت کے لئے دعا فرمائیں۔ حضور اقدس ﷺ نے فرمایا: اگر تم چاہو تو صبر کرو، تمہیں جنت ملے گی، اور چاہو تو میں اللہ سے تمہاری صحت کے لئے دعا کئے دیتا ہوں۔ اس عورت نے عرض کیا: میں صبر کروں گی۔ اس کے بعد اس خاتون نے عرض کیا۔ بس آپ اللہ سے یہ دعا فرما دیجئے کہ میری بے پردگی نہ ہو، چنانچہ آپ ﷺ نے اس کے لئے دعا فرمائی۔ (بخاری و مسلم)

دیکھا گیا کہ بعض حضرات بیماری کو شامت اعمال اور گناہوں کا نتیجہ سمجھتے ہیں اور گمان کرتے ہیں کہ بیماری کسی سابقہ گناہ کا خمیازہ ہے حالانکہ بیماری گناہوں کا نتیجہ نہیں بلکہ کفارہ ہے۔ اس ضمن میں سرکار دو عالم ﷺ کے دو ارشادات گرامی نقل کرتے ہیں:

حضور اکرم ﷺ نے فرمایا: بے شک اللہ تعالیٰ مومن کی تمام خطائیں ایک رات کے بخار سے دور فرما دیتا ہے۔ (الترغیب والترہیب)

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ کا بیان ہے کہ رسول اللہ ﷺ کے سامنے بخار کا ذکر کیا گیا۔ اس پر ایک شخص نے بخار کو برا بھلا کہا تو حضور کریم ﷺ نے فرمایا: بخار کو برا بھلا نہ کہو کہ یہ گناہوں کو یوں پاک صاف کر دیتا ہے جیسے آگ لوہے کے زنگ اور میل کو نکھار دیتی ہے۔ (ابن ماجہ)

حضرت ام العلاء رضی اللہ عنہا بیان کرتی ہیں کہ میں بیمار تھی۔ حضور ﷺ عیادت کو تشریف لائے اور فرمایا: ”ام العلاء، تمہیں خوشخبری ہو۔ مسلمان کی بیماری اس کے گناہوں دور کر دیتی ہے جیسے آگ چاندی سونے کا میل دور کر دیتی ہے۔ (سنن ابوداؤد)

بعض لوگ بیماری کو ایک عذاب سمجھتے ہیں حالانکہ بیماری اپنی تمام تکالیف کے باوجود اکثر انسان کے لئے ذریعہ رحمت ثابت ہوتی ہے۔ نبی اکرم ﷺ کی متعدد احادیث سے ثابت ہوتا ہے کہ بیماری اکثر انسانوں کے گناہوں کا کفارہ ہوتی ہے۔

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا بیان کرتی ہیں کہ حضور ﷺ نے فرمایا: ”مومن کو کوئی تکلیف نہیں پہنچتی یہاں تک کہ اسے کوئی کانٹا بھی نہیں چبھتا کہ اس کے ذریعے اس کے گناہ معاف نہیں کر دیئے جاتے یا اس کی خطائیں دور نہیں کر دی جاتیں۔“ گویا اگر ہمیں ایک کانٹا بھی چبھتا ہے تو وہ ہمارے گناہوں کا کفارہ اور ہماری برائیوں کو دور کرنے کا اچھا ذریعہ بن جاتا ہے۔

ایک اور حدیث ملاحظہ کیجئے جس کے راوی حضرت یحییٰ بن سعیدؒ ہیں۔ وہ بیان کرتے ہیں کہ آنحضرت ﷺ کے زمانہ میں ایک شخص فوت ہوا تو کسی نے اس موقع پر کہا: ”موت کیسی اچھی پائی کہ بیمار نہ پڑا اور مرگیا۔“ یہ سن کر آپ ﷺ نے فرمایا: ”تم پر افسوس، تمہیں کیا معلوم اگر اللہ تعالیٰ کسی بندے کو کسی مرض میں مبتلا فرماتے ہیں تو اس سے اس کی برائیاں دور کر دیتے ہیں۔“ (سموعالمام مالک کتاب الجامع)

اس مضمون کی اور بھی متعدد روایات ہیں جن میں بیان کیا گیا ہے کہ بیماری کے نتیجے میں خطائیں معاف ہو جاتی ہیں اور گناہ دور ہو جاتے ہیں۔ بیماری انسان کے اندر سوز و گداز، عجز و انکسار، خوف خدا اور آخرت کا خیال پیدا کرتی ہے، صبر و شکر کے جذبات بیدار کرتی ہے۔ مبارک ہیں وہ جو اس موقع سے فائدہ اٹھا کر اپنی زندگی سنوار لیں اور عاقبت درست کر لیں۔ یہی ہے بیماری کی حقیقت اور یہی ہے اس کی اصل۔ لہٰذا بیمار پڑنے پر آہ و بکا کرنے اور چیخنے چلانے کے بجائے صبر شکر سے کام لے کر اللہ کی خوشنودی حاصل کرنے کی تدبیر کرنی چاہئے۔

شفا

لیکن اس کا مطلب یہ بھی نہیں کہ انسان بیماری کے علاج معالجے سے غافل ہو جائے۔ اللہ نے بیماری پیدا کی ہے تو اس کے لئے شفا بھی نازل کی ہے۔ اس کے اسباب تلاش کرنا بھی ہمارے فرائض میں شامل ہے۔

آپ کی بیماری قابل علاج ہے، آپ بالکل ٹھیک ہو جائیں گے۔ یہ وہ الفاظ ہیں جس سے مریض کا آدھا مرض چلا جاتا ہے اور ہر عقل مند معالج اپنے مریض سے کہتا ہے کہ تم ٹھیک ہو جاؤ گے۔ ہر بیماری کا علاج موجود ہے۔ آیئے، اس قبیلے کو حضور اکرم ﷺ کے ارشادات گرامی کی روشنی میں سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔

مسلم شریف میں ہے کہ نبی اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ ہر بیماری کا علاج موجود ہے۔ جب دوا کا استعمال بیماری کے مطابق کیا جائے تو حکم الٰہی سے شفا ہو جاتی ہے۔

www.maktabah.org

ایک دوسرے موقع پر آپ ﷺ نے ایک دیہاتی وفد سے گفتگو کرتے ہوئے ارشاد فرمایا: دوا ضرور کرو کیونکہ اللہ تعالیٰ نے دنیا میں جو بیماری پیدا کی ہے، اس کی دوا اور شفا بھی پیدا کی ہے۔ (مسند احمد وسنن ابی داؤد)

مسند احمد اور ترمذی کی روایت میں ہے کہ حضرت اعرابؓ اسد فرماتے ہیں کہ میں نے عرض کیا: اے پیغمبر خدا ﷺ، ہم آپ کے سامنے ہیں۔ جھاڑ پھونک کرتے ہیں اور دواؤں کا استعمال بھی کرتے ہیں اور پرہیز بھی کرتے ہیں جن سے نفع ہوتا ہے تو کیا اس سے تقدیر الٰہی کی مخالفت تو نہیں ہوتی؟ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا یہ بھی تو تقدیر الٰہی ہی ہے کہ یہ ساری چیزیں اپنا اثر دکھاتی ہیں۔

گویا علاج معالجہ بھی تقدیر الٰہی کا حصہ ہے۔ اگر کسی کے علاج سے کسی کو شفا ملتی ہے تو یہ بھی تقدیر الٰہی ہی ہے۔ ان اسباب کو ترک کرنا اور توکل و بھروسہ کے خلاف تصور کرنا دین کی بھی تعلیمات سے احتراز کے مترادف ہے۔ یہ نام نہاد توکل سیرت رسول ﷺ سے انکار کے معنی رکھتا ہے کیونکہ جب آپ ﷺ نے دوا استعمال کی تو پھر ہم کون ہیں کہ ترک دوا کو توکل اور بھروسہ قرار دیں۔ ارشاد رسول ﷺ سے دوسری بات یہ معلوم اور ثابت ہوتی ہے کہ کسی بھی مرض سے مایوسی اچھی بات نہیں بلکہ یہ مایوسی ناپسندیدہ ہے کیونکہ اللہ تعالیٰ نے ہر مرض کا علاج پیدا کیا ہے اور شفا بھی پیدا کی ہے۔ پھر بھلے سے بھلک اور اطبا کی نظر میں لاعلاج مرض بھی ٹھیک ہو سکتا ہے۔

صحت کے بنیادی اصول

حضرت ابوہریرہؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: فطری امور پانچ ہیں یا یوں فرمایا کہ پانچ باتیں امور فطرت میں سے ہیں: اول ختنہ کرانا، دوم زیر ناف کے بال کٹوانا، سوم، ناخن کٹوانا، چہارم بغلوں کے بال کٹوانا، پنجم لبوں کے بال کٹوانا۔ (بخاری و مسلم)

مندرجہ بالا روایت میں ان پانچ امور کو فطرت انسانی کا خلاصہ بتایا گیا ہے۔ یہ امور سنت نبوی ﷺ میں شامل ہیں۔ حضور اکرم ﷺ نے ان کی تعمیل کے لئے ازحد تاکید فرمائی ہے اور ان کی عدم تعمیل کو مکروہ قرار دیا ہے اور اپنی ناپسندیدگی کا موجب فرمایا ہے۔

غور کیجئے کہ ان پانچ باتوں میں صحت و صفائی اور طہارت و پاکیزگی کے کتنے فوائد پوشیدہ ہیں۔ کیوں نہ ہوں، اسلام دین فطرت ہے، دائمی اسلام فطرت کے تقاضوں میں، ان کی ہر بات فطرت کے عین مطابق اور انسانی مفاد کے عین موافق ہے۔

ختنہ سنت ابراہیمی ہے۔ اطباء اس امر پر متفق ہیں کہ اس عمل سے انسان پیشاب اور گردہ کی متعدد بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

زیر ناف بال اگرچہ نظر نہیں آتے لیکن ان کے صاف نہ کرنے سے نہ صرف طبیعت میں تکدر پیدا ہوتا ہے بلکہ گندگی بڑھتی ہے۔

ناخن کٹواتے رہنا ہاتھوں کی صفائی اور ظاہری خوبصورتی کے لئے ہی ضروری نہیں بلکہ صحت کے نکتہ نظر سے بھی بے حد ضروری ہے۔ اگر ناخن نہ کاٹے جائیں تو وہ غلاظت کا گھر بن جاتے ہیں۔

بغلوں کے بال اگر باقاعدگی سے صاف نہ کئے جائیں تو حد درجہ بدبو اور تعفن پیدا ہو جاتا ہے جسے ساتھ بیٹھنے

والے بھی محسوس کرتے ہیں۔

لبوں کے بال کتروانے کی بھی حضور ﷺ نے بہت تاکید فرمائی۔ اگر یہ بال صاف نہ ہوں تو ہر مشروب ناپاک ہو کر حلق سے گزرتا ہے۔

حضرت جابرؓ سے روایت ہے کہ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: برتن ڈھانپ دیا کرو، مشکیزہ کا منہ باندھ دیا کرو، دروازہ بند کر لیا کرو اور چراغ بجھا دیا کرو۔ (مسلم شریف)

یہ ایک طویل حدیث ہے۔ ہم نے صرف اس کا ابتدائی حصہ نقل کیا ہے جس میں حضور ﷺ نے حفظان صحت کے چار اصول بیان فرمائے ہیں۔ حدیث کے اگلے حصے میں ان چاروں امور کی وجوہات بیان کی گئی ہیں مثلاً:

پہلا اصول ہے، برتن ڈھانپ کر رکھنا۔ حضور ﷺ نے فرمایا تمہارے ایسا کرنے سے شیطان کو برتن کھولنے کا موقع نہیں ملے گا۔ فرمایا، کچھ اور نہ سہی تو اپنے برتن پر کوئی لکڑی ہی رکھ دیا کرو۔ کھلے برتن میں ہر چیز کے گرنے کا خطرہ رہتا ہے۔

دوسرا اصول ہے، مشکیزے کا منہ باندھ کر رکھنا۔ فرمایا، اگر تم یہ احتیاط اختیار کرو گے تو شیطان کو مشکیزے کا منہ کھولنے اور پانی کو ضائع کرنے کا موقع نہیں ملے گا۔

تیسرا اصول ہے، دروازہ بند کر لینا۔ فرمایا، ایسا کر کے تم شیطان کو اندر گھسنے کا موقع نہ دو گے ورنہ وہ تمہیں غافل پا کر کھلے دروازے سے کون کون سی خرابیاں نہیں ڈالے گا۔

چوتھا اصول ہے، چراغ بجھا دینا۔ فرمایا، اگر چراغ جلتا چھوڑ دیا (اور تم غافل ہو کر سو رہے) تو چوہا چراغ کی بتی سے گھر میں آگ لگا دے گا۔ غور کیجئے کہ چاروں اصول کس قدر ضروری ہیں۔

رسول اکرم ﷺ نے دس باتوں کو فطرت یعنی دین حنیف کا حصہ بیان فرمایا۔ ان میں سے ایک اصول راویؓ کو یاد نہ رہا۔ باقی نو انہوں نے یوں روایت فرمائے:

لبیں کٹوانا، داڑھی بڑھانا، مسواک کرنا، ناک میں پانی ڈالنا، ناخن کٹوانا، انگلیوں کے جوڑ دھونا، بغلوں کے بال صاف کرنا، زیر ناف کے بالوں کو صاف کرنا اور استنجا کرنا۔ (مسلم شریف)

مندرجہ بالا اصول ایک بار پھر پڑھئے اور ان کی افادیت پر غور کیجئے۔ ان میں سے پانچ کے بارے میں ہم پہلے بات کر چکے ہیں۔ آیئے ایک نظر بقیہ چاروں پر ڈالتے ہیں۔

داڑھی مردوں کا زیور، اسلام کا شعار اور حضور ﷺ کی سنت ہے۔

مسواک کی افادیت سے کون انکار کر سکتا ہے اس کے بارے میں حضرت عائشہ صدیقہؓ کی یہ روایت ملاحظہ فرمایئے۔

''مسواک منہ کے لئے پاکیزگی اور اللہ کریم کی رضا کا ذریعہ ہے۔'' (سنن نسائی)

ناک میں پانی ڈالنا اور اسے صاف رکھنا صحت و طہارت دونوں کے اعتبار سے حد درجہ ضروری ہے۔ اسی طرح انگلیوں کے جوڑ دھونا اور ان کے درمیان خلال کرنا پاکیزگی کے لئے کچھ کم ضروری نہیں۔

استنجا طہارت کا ایک لازمی جزو ہے۔ اس کے بغیر نہ جسم پاک رہتا ہے نہ لباس۔

موجودہ دور میں نبویؐ طریقہ علاج

نبی اکرم ﷺ کے طریقہ علاج کو نبویؐ طریقہ علاج کہا جاتا ہے۔ موجودہ زمانہ جس میں اخلاقی، روحانی اور

www.maktabah.org

معاشرتی اقدار وانسانی کردار صرف لفظوں تک محدود ہو گئے ہوں، آلودگی میں آئے دن اضافہ ہو رہا ہو، منشیات پھیل رہی ہوں، ہماری خوراک ہر طرح کی آمیزش اور ملاوٹ کی زد میں اور درجن بھر بیماریوں کے جراثیم کا مرکب ہو، سنیما، ایڈز اور عاملوں جیسے خوفناک، وبائیہ اور لاعلاج امراض جیتی انسانی جانوں کو تباہ کر رہے ہوں، ایسے حالات میں صرف دوا کا سہارا لینا اور نبوی طریقہ علاج کو نظر انداز کر دینا سراسر بے وقوفی ہے۔ موجودہ دور کی گھمبیر صورت حال اہل دانش کے لئے بہت بڑا چیلنج اور لمحہ فکریہ ہے۔ ان کو یہ سوچنا ہوگا کہ اس طرح کی صورت حال کیوں پیش آئی اور اس کے تدارک اور خاتمہ کے لئے کیا تدابیر اختیار کی جائیں۔

میرے نزدیک اس کی بڑی وجہ اسوۂ حسنہ سے دوری اور نبوی طریقہ علاج کو نظر انداز کر دینا ہے۔ جب تک مسلمانوں نے نبوی طریقہ علاج اور اسوۂ حسنہ کو اپنائے رکھا، سنیما، ایڈز اور عاملوں جیسی مہلک بیماریوں سے نہ صرف محفوظ رہے بلکہ خوش حال زندگی بسر کی۔ اس سے انکار کس کو ہے کہ زمانہ قدیم میں بیماریاں نہ ہونے کے برابر تھیں اور نبوی طریقہ علاج سے ان کا علاج بغیر کسی پریشانی کے ہو جاتا تھا۔ موجودہ دور کی طرح تجربہ گاہیں کوئی اور پریشانی سنگ راہ نہیں ہوتی تھی کیونکہ نبوی طریقہ علاج نہایت سستا اور مفید علاج تھا۔

نبوی طریقہ علاج جس قدر اہم ہے اسی قدر آسان اور ارزاں بھی ہے۔ جیسا کہ پہلے ذکر ہوا، آج کل اگر کسی ایک بیماری سے چھٹکارا پانے کے لئے کوئی انجکشن یا کیپسول استعمال کرتے ہیں تو اس سے اس بیماری سے چھٹکارا پایا جاتا ہے، دیسیوں اور بیماریاں جنم لے لیتی ہیں اور انسان بیماریوں کے جال میں اس کھی کی طرح پھنس جاتا ہے جو مکڑی کے جال میں پھنسی اپنی زندگی کے آخری سانس لے رہی ہو۔ لہٰذا اگر عقل یہ ہوتی چاہئے کہ جس قدر ممکن ہو نبوی طریقہ علاج کو اپنایا جائے اور دوسروں کو بھی اس کی ترغیب دی جائے۔

جب ہم بیمار ہوتے ہیں تو صحت اور تندرستی کے لئے ہر طرح کے جرے استعمال کرتے ہیں، ڈاکٹروں اور حکیموں کے پاس چکر لگاتے پھرتے ہیں، غرضیکہ ہر ممکن کوشش اختیار کرتے ہیں لیکن اپنے اللہ اور رسول ﷺ کے بتائے ہوئے طریقوں اور علاج کی طرف توجہ نہیں دیتے جبکہ صحت اور تندرستی اللہ ہی کے قبضہ قدرت میں ہے۔ اللہ اور اس کے رسول ﷺ کے دوسرے شعبوں کی طرح صحت وتندرستی اور علاج معالجے کے شعبے میں بھی ہمیں زریں اصول اور تدابیر بتائی ہیں لیکن یہ ہماری بدقسمتی ہے کہ ہم پوری طرح ان سے واقف نہیں ہوئے۔ اب تو اس موضوع پر بہت کچھ لکھا جا چکا ہے اور نبوی طریقہ علاج سے فیض حاصل کرنے والوں کی تعداد کافی حد تک بھڑائی جا چکی ہے، اور انسان جس وقت اور جب چاہے، اس سے استفادہ کر سکتا ہے۔

جیسا کہ پہلے ذکر ہوا، عموماً تندرستی اور صحت کے چار طریقے رائج ہیں: (1) دعا (2) دوا (3) عمل اور (4) پرہیز۔ لیکن جسمانی امراض کے بعض معالج صرف تجربہ پر ہی زور دیتے تھے، مرض کے لئے دعا کو ضروری نہیں سمجھتے تھے اور مسلمانوں کے متعلق کہتے تھے کہ یہ لوگ بے وقوف ہیں، اگر الله مرض میں دعا کے بھی قائل ہیں۔ ان کا خیال تھا کہ دعا کا تعلق زبان سے ہے اور جسمانی امراض پر اس کا کوئی اثر نہیں ہوتا لیکن یہ محض ان کی خام خیالی ہے۔ وہ اس لئے کہ بات کی تاثیر اور اہمیت سے ہر شخص واقف ہے۔ جیسا کہ ایک عرب شاعر کا خیال ہے کہ تلوار کا زخم بھر جاتا ہے مگر زبان کا زخم نہیں بھرتا۔ اگر ایک شخص کسی دوسرے شخص کو برا کہے تو مخاطب کا دل زخمی ہوگا، اسی طرح اچھی بات کا اثر شے غائر سے گزر کر انسان کے دل تک پہنچتا ہے۔ جب ایک معمولی انسان کی بات میں اس قدر اثر ہے تو پھر اللہ تعالیٰ کے کلام میں

اثر کیوں نہ ہوگا۔ لیکن اس کے باوجود اگر کوئی شخص دعا کا قائل نہ ہو تو ظاہر ہے یہ اس کی جہالت اور حماقت ہے۔ اس لئے کہ وہ بدکلامی اور بری بات کی تاثیر کا تو قائل ہوا اور اسمائے الٰہی اور کلام الٰہی کی تاثیر کا قائل نہ ہو۔

یہ ایک زندہ حقیقت ہے کہ اللہ تعالیٰ نے انسان کو دو چیزوں جسم اور روح کے ساتھ تخلیق کیا اور رحمت للعالمین حضرت محمد ﷺ کو امراض روحانی کے ساتھ ساتھ امراض جسمانی کا علاج بھی بتایا۔ کیونکہ آپ ﷺ کو جسمانی امراض کا علاج نہ سکھایا ہوتا تو شمولیت اسلام اعتراض کرتے کہ اللہ تعالیٰ نے آپ ﷺ کو تمام دنیا کے لئے رحمت کس طرح بنایا کیونکہ یہ تو معلوم نہیں کہ آپ ﷺ کو جسم کی دنیا میں شامل ہیں، اور اگر آپ ﷺ کو جسم کی اصلاح کے متعلق کچھ تعلیم نہ دی ہوتی تو جسم کے لئے کسی بھی طرح رحمت نہیں ہو سکتے۔ اس اعتراض کا جواب دینا ممکن نہ ہوتا۔ اسی لئے اللہ نے حضرت محمد ﷺ کو جسم و روح دونوں کا علاج سکھایا۔ یہ ضرور سمجھ لینا چاہئے کہ سکھائے جسمانی فقط دوا سے علاج کرتے ہیں اور نبوی طریقہ علاج میں دعا اور دوا دونوں سے علاج کیا جاتا ہے کیونکہ تجربہ شاہد ہے کہ بہت سے امراض ایسے ہیں جو دوا سے نہیں جاتے، جیسے جادو، آسیب، نظر لگنا وغیرہ۔ یہ بیماریاں اللہ کے پاک نام اور دعاؤں سے ہی رفع ہوتی ہیں بلکہ بہت سے اعمال بھی ایسے ہیں جو انسان اگر یقینی کے ساتھ ان قسم کی بلاؤں سے محفوظ رہتا ہے۔

نبوی طریقہ علاج کا تعلق وحی سے ہے اور عام دنیاوی طریقہ علاج کا انحصار تجربہ پر ہے۔ بعض لوگوں نے تجربے کو یقین کے قریب بتایا ہے لیکن تجربہ مرتبہ وحی کو ہرگز نہیں پہنچ سکتا۔ اسی لئے جو شخص اپنے قسم کا علاج نبوی طریقہ علاج سے کرنا چاہتا ہے تو اس کو چاہئے کہ وہ اپنے دل میں نبوی طریقہ علاج کے متعلق اعتقاد و یقین کو مستحکم کرے کیونکہ اس کے بغیر نبوی طریقہ علاج سے فائدہ اٹھانا ممکن نہیں ہوگا۔ اعتقاد و یقین جس قدر مضبوط اور مستحکم ہوں گے، اسی قدر زیادہ فوائد حاصل ہوں گے۔ اگر کوئی شخص ان میں اپنی عقل و فہم و فراست کو داخل کرے گا تو وہ ان فوائد سے محروم رہے گا کیونکہ عقل و فہم انسانی علاج روحانی معالج نہیں ہیں۔ جیسے ان کا روحانی علاج عقل میں نہیں سما سکتا، ویسے ہی جسمانی علاج بھی عقل کے موافق نہیں ہو سکتا۔ اس لئے مسلمانوں کو چاہئے کہ وہ جسمانی بیماریوں کا علاج دوا سے بھی کریں اور دعا سے بھی تاکہ صرف دوا پر ہی بھروسہ نہ ہو۔ دوا بھی تدبیر کے درجہ میں ضروری ہے لیکن شفا اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہے جو بھی شخص صرف دوا کو ہی بالذات شفا دینے والی سمجھے تو وہ مشرک ہے۔ حضرت اسامہ بن شریکؓ سے روایت ہے کہ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا کہ اللہ نے جتنی بیماریاں پیدا کی ہیں، ان کے مقابلہ دوا کیں بھی پیدا کی ہیں۔

نبوی طریقہ علاج سے بے شمار بیماریوں کا علاج ممکن ہے بلکہ زمانہ قدیم میں طریقہ علاج ہی یہی تھا۔ ایک دفعہ حضرت ابوہریرہؓ بیمار ہوئے تو رسول اکرم ﷺ تشریف لائے اور پوچھا کہ کیا تم بیمار ہو؟ حضرت ابوہریرہؓ نے کہا۔ ہاں یارسول اللہ ﷺ! آپ ﷺ نے فرمایا: اٹھو کھڑے ہو جاؤ اور نماز پڑھنا شروع کر دو کیونکہ نماز میں شفا ہے۔ اسی طرح حضرت عائشہؓ سے روایت ہے کہ رسول اکرم ﷺ کو شہد بہت پسند تھا اور عزیز تھا۔ اس لئے فقہ کا اللہ تعالیٰ نے فرمایا کہ شہد میں شفا ہے۔ حکماء نے شہد کے بے شمار فوائد لکھے ہیں مثلاً اس کو نہار منہ چاٹنے سے بلغم دور ہوتا ہے، معدہ صاف ہوتا ہے، فضلات رفع ہوتے ہیں، معدہ کا اشتعال پر لاتا ہے، دماغ کو قوت بخشتا ہے، خراب رطوبت کو دور کرتا ہے، قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے، مثانہ کے لئے مفید تاک ہے، قانع تقوہ کے لئے مفید ہے، بھوک لگاتا ہے۔ بعض علماء کے نزدیک دودھ اور شہد ہزار بیماریوں کا علاج ہیں۔ اگر تمام جہان کے علماء اور حکماء

www.Sirat-e-Mustaqeem.net

مل کر بھی اس کا حرق تیار کرنا چاہیں تو نہیں کر سکتے۔ یہ صرف اللہ تعالیٰ کی شان ہے کہ اس نے بندوں کے لئے اس قسم کے عمدہ اور کثیر الفوائد عرق پیدا کئے ہیں۔

آپ نے یہ بھی دیکھا ہوگا کہ شہر کی نسبت دیہات میں لوگ لمبی عمر پاتے ہیں۔ اگر غور کیا جائے تو اس کی وجہ وہاں کا صاف ستھرا، خالص اور نیچرل ماحول اور نیوکی طریقہ علاج سے کسی حد تک قربت بالخصوص قابل ذکر ہیں۔ اس کے علاوہ وہاں کے لوگ سادہ زندگی بسر کرتے ہیں جو نبی اکرم ﷺ کو عزیز تھی۔ لہٰذا ہمیں چاہئے کہ ہم حضور اکرم ﷺ کے بتائے ہوئے طور طریقوں کو اختیار کریں اور دوسروں کو بھی ان کی ترغیب دیں، نیوکی طریقہ علاج کو جس قدر ممکن ہو عام کریں، اس کی اہمیت سے دوسروں کو آگاہ کریں اور خود بھی اس سے زیادہ سے زیادہ مستفید ہوں۔

غذا اور حفظانِ صحت کے حوالے سے نبی اکرم ﷺ کے معمولات

نبی اکرم ﷺ نے انسانی صحت اور کھانے پینے کے بارے میں ایسے سائنسی اصول تعلیم فرمائے جن کو صدیوں بعد سائنس دانوں نے دریافت کیا اور سمجھا۔ ان میں سے کچھ کا ذکر پہلے گزر چکا ہے، اور کچھ کا ذکر مندرجہ ذیل سطور میں کیا جا رہا ہے۔

زاد المعاد علامہ حافظ ابن قیمؒ کی مشہور کتاب ہے۔ اس میں رسول اللہ ﷺ کی ان غذاؤں کا ذکر بھی آیا ہے جن کو آپ ایک وقت میں اکٹھا تناول نہیں فرماتے تھے۔ مثلاً آپ بتاتے ہیں:

وَلَمْ يَكُنْ يَأْكُلُ طَعَامًا فِي وَقْتٍ فَسُدَّةٌ حَرَارَةٌ وَلَا طَبِيْخًا بِالْبَا يُسْجِنُ لَهُ بِالْعَدِ.

یعنی نبی اکرم ﷺ جتنا گرم کھانا تناول نہیں فرماتے تھے اور نہ ہی رات کا پکا ہوا باسی کھانا کھے روز تناول فرماتے تھے۔ آج سے چودہ صدیاں پہلے سائنسدان یہ نہیں جانتے تھے کہ غلطی سے گرم تازہ اور باسی کھانے کے اثرات میں کیا فرق ہے۔ آپ ﷺ نے جن الاتوای سائنسدانوں کے سامنے سجدے بنانے اور بیماریاں دور کرنے والے روشن حقائق بیان فرمادیئے۔ آج یہ حقائق اور مسلمات یورپ و امریکہ کے سائنسدانوں کو مزید تحقیق کرنے کی راہیں بتا رہے ہیں۔ آج ہمیں بتایا جا رہا ہے کہ ہر پھل، سبزی، جڑ، پھول، گوشت اور دودھ میں صحت کو قائم و دائم رکھنے والے چند لطیف جوہر ہوتے ہیں جن کو حیاتین یعنی وٹامنز کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ یہ حیاتین اگر کسی غذا میں سے خارج کر دیئے جائیں یا زیادہ حرارت دینے سے یا دیر تک برف میں رکھنے سے ان میں کمی بیشی آ جائے تو موجودہ دور کا سائنسدان انہیں انسانی صحت کے لئے مضر اور نقصان دہ قرار دیتا ہے۔

اس وقت دنیا بھر کی غذاؤں میں متعدد وٹامنز دریافت ہو چکے ہیں۔ ان میں بعض تو تیز گرم پانی میں حل ہونا شروع ہو جاتے ہیں، بعض درمیانے درجہ حرارت پر اڑنا اور خارج ہونا شروع ہو جاتے ہیں، بعض تیز آگ پر تا دیر اور بے اثر ہو جاتے ہیں۔ ان وٹامنز کو محفوظ رکھنے کے لئے تجربہ کار اطبا غذاؤں کو دودھ، دہی، پانی، حریرہ، دلیہ، جوشاندہ، فیرہ، جوارش اور معجون کی شکل میں تیار کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ اب ذرا نبی اکرم ﷺ کی حکیمانہ ہدایت کو دیکھئے۔ جب کوئی کھانا زیادہ گرم ہوتا تھا تو آپ ﷺ اسے زبان پر نہیں رکھتے تھے۔ ہزاروں مریض زیادہ گرم کھانا کھانے سے بیماریوں کے شکار ہو کر اطباء و حکماء کے پاس پہنچتے ہیں۔ زبان کا پکنا، چھالوں اور زخموں کا پڑ جانا عام شکایات ہیں۔ عموماً ہر حکیم ڈاکٹر روزانہ کئی مریضوں کی زبانوں کا معائنہ کرتا ہے۔ ان کے علاوہ مسوڑھوں کے پھول جانے، پھول جانے اور ان سے

خون یا پیپ کے جاری ہونے کی شکایات کی بھی کوئی کمی نہیں۔ تحقیق کرنے پر سائنسدان اسی نتیجے پر پہنچے ہیں کہ گرم گرم نوالے، چائے، بوٹی اور روٹی میں ان بیماریوں کا اصل سبب ہے۔ گویا اگر ہم محض اتنی ہی بات پر عمل کر لیں کہ بہت زیادہ گرم کھانا کھانے سے اجتناب کیا کریں تو کتنی خرابیوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

اب رہا باسی کھانے کا مسئلہ تو اس طرف بھی نبی اکرم ﷺ نے ہماری رہنمائی فرمائی کہ ایک دفعہ کا پکا ہوا کھانا دوسری مرتبہ گرم نہ کیا جائے۔ آج طبی تحقیقات سے باسی کھانا درجنوں بیماریوں کا سبب بھی بتا چکا ہے۔ جب رات کے کھانے کو ہم دوسرے دن کھاتے ہیں تو اسے عموماً ہلکا یا زیادہ چٹخ دیتے ہیں۔ اس سے بعض نازک قسم کے وٹامنز ضائع ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ ہر شخص جانتا ہے کہ باسی کھانے اور تازہ کھانے کے ذائقے میں کچھ نہ کچھ فرق ضرور ہے۔ سائنس بتاتی ہے کہ رگھی پڑی غذا کے ذائقے اور اجزائے ترکیب میں روز بروز فرق پیدا ہوتا جاتا ہے۔ غذا کے بعض اجزاء فاسد قبول کر لیتے ہیں۔ بعض اجزاء پر وٹی گری سردی اور برتن کے اجزا سے زہریلے اثرات حاصل کر لیتے ہیں۔ آج تو گھر گھر ریفریجریٹر رکھا ہوا ہے۔ کوئی بھی کھانا ہو اس میں گرمی اور فریج کی سردی کچھ نہ کچھ تبدیلی کر دیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ نبی اکرم ﷺ باسی کھانا کھانے سے منع فرماتے تھے کیونکہ باری تعالیٰ نے آپ ﷺ پر مکاشفہ کر دیا تھا کہ غذا کے ذائقے میں پیدا ہونے والی تبدیلی ان جراثیم کے سبب ہے جو صحت انسانی میں جا کر بیماریوں کے موجب بن سکتے ہیں۔

حافظ ابن قیمؒ آپ ﷺ کے معمولات طعام کے بارے میں بھی درج کرتے ہیں۔ آپ لکھتے ہیں کہ نبی اکرم ﷺ مندرجہ ذیل غذاؤں کو کبھی یکجا تناول نہیں فرماتے تھے۔

آنحضرت ﷺ کبھی دودھ اور مچھلی کو جمع نہیں فرمایا کرتے تھے۔

دودھ اور کوئی ترش چیز یکجا تناول نہ فرماتے۔

نہ دو قسم کے پھل، نہ دو سرد غذائیں، نہ دو پکنی، نہ دو قابض، نہ دو مسہل چیزیں، نہ دو ثقیل چیزیں، نہ دو ایسی چیزیں جو ایک ہی خلط میں جمع ہونے والی ہوں۔

اسی طرح دو مختلف ناشیرہ رکھنے والی چیزیں جمع نہ فرماتے تھے مثلاً ایک قابض اور ایک مسہل، ایک زود ہضم اور ایک دیر ہضم۔

نہ ایک بھنی ہوئی اور ایک کچی ہوئی، نہ ایک تازہ اور ایک باسی جمع کر کے تناول فرماتے تھے۔ (زاد المعاد، جلد دوم)

یہ تذکرہ پیچھے گزر چکا ہے کہ آپ ﷺ تیز گرم کھانا یا باسی کھانا کا باسی کھانا پسند نہیں فرماتے تھے۔ اسی طرح آپ ﷺ کوئی بدبودار کھانا یا چٹ کھانا بھی پسند نہ فرماتے تھے مثلاً چٹنیاں وغیرہ۔ بہت گرم یا باسی کھانے کے جو مضرات ہیں، ان کا ذکر کیا جا چکا ہے، اور انہیں آسانی سے سمجھا بھی جا سکتا ہے۔ چٹ پٹے کھانوں اور چٹنیوں سے گلے اور معدے کی جو بیماریاں لاحق ہوتی ہیں، وہ سب پرمیاں ہیں۔ اس کے باوجود اگر ان سے پرہیز نہ کیا جائے تو اسے بدپرہیزی کے سوا اور کیا نام دیا جا سکتا ہے۔

حضرت جابرؓ بن سمرۃ راوی ہیں: حضور اکرم ﷺ نے حضور ابو ایوب انصاریؓ کے مکان میں قیام فرمایا۔ وہ جب کھانا تیار کرتے تو کچھ حضور ﷺ کے لئے بھیج دیتے۔ ایک دن انہوں نے کوئی کھانا بھیجا مگر حضور ﷺ نے تناول نہ فرمایا۔ حضرت ابو ایوب انصاریؓ خدمت اقدس میں حاضر ہوئے اس کے بارے میں ذکر کیا۔ حضور ﷺ نے فرمایا: اس میں لہسن ہے۔ انہوں نے عرض کیا: یا رسول اللہ ﷺ، کیا یہ حرام ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: میں اس کی بو کی وجہ سے

www.freeamliatibbfoundation.org

اسے ناپسند کرتا ہوں۔ (ترمذی شریف)

ایک لبسن پر کیا موقوف ہے، آپ ﷺ ہر ایسی شے سے پرہیز فرماتے تھے جس سے کسی کو کراہت ہوتی ہو۔ عبداللہ بن ابی یزید راوی ہیں کہ ام ایوبؓ نے مجھے بتلایا کہ حضور ﷺ ان کے ہاں تشریف لے گئے۔ آپ ﷺ کے لئے کھانا تیار کیا گیا۔ اس میں بعض سبزیاں بھی تھیں۔ حضور ﷺ نے انہیں کھانا پسند نہ کیا لیکن اپنے ساتھیوں سے فرمایا۔ تم کھالو۔ میں تم جیسا نہیں ہوں۔ مجھے ڈر ہے کہ (اس کھانے سے) میرے ساتھی کو تکلیف نہ ہو۔

حافظ ابن قیمؒ تحریر فرماتے ہیں کہ جب حضور ﷺ کو بعض مضر غذاؤں کا استعمال کرنا پڑتا تو بعض دوسری مصلح غذاؤں کے ذریعے ان کا ضرر کر لیتے یعنی اس شے کی کڑی کو اس (دوسری شے) کی پرورت سے، اور اس کی خشکی کو اس دوسری شے کی رطوبت سے دور کر لیتے۔ یہاں پر حافظ موصوف نے ککڑی اور تازہ کھجور کی مثال دی ہے جو ایک دوسرے کی مضرت کو دور کرتی ہیں۔ اسی طرح آپ ﷺ خشک کھجور کو کچی کھجور کے ساتھ استعمال فرماتے تھے کہ کچی سے کھجور کی خشکی دور ہو جاتی ہے۔

حضرت عبداللہ بن جعفرؓ سے مروی ہے کہ انہوں نے حضور رسول کریم ﷺ کو دیکھا کہ وہ تازہ تر کھجور اور ککڑی ایک ساتھ تناول فرما رہے تھے۔ (بخاری، مسلم، مشکوٰۃ)

کھجور اپنے تمام فوائد اور منافع کے باوجود بہر صورت گرم تاثیر رکھتی ہے۔ ککڑی وہ ہے جسے پنجابی میں "تر" کہتے تھے۔ واقعی وہ خود بھی اپنی ذات میں تری ہوتی ہے۔ اس کی تاثیر بھی سردی ہوتی ہے۔ یہ غریبوں امیروں کے لئے پھل کا پھل ہے اور سبزی کی سبزی۔ پیاس، گرمی، جلن اور خون کے جوش کو مٹاتی ہے، دیر ہضم ضرور ہوتی ہے مگر جگر کو تسکین دیتی ہے، پیشاب آور ہے، سوزاک، سنگ گردہ و مثانہ کے لئے نافع ہے۔ اس میں نشاستہ بھی موجود ہے، شحمیات، معدنی نمکیات، پوٹاشیم، لائم، فاسفورس، سلفر وغیرہ بھی موجود ہوتے ہیں۔

کھجور اور مکھن کی یکجائی کے بارے میں بسر سکمنؓ کے بیٹوں (عطیہ اور عبداللہ) سے روایت ہے کہ وہ کہتے ہیں ہمارے ہاں اللہ کے رسول ﷺ تشریف لائے، سو ہم نے حضور کی خدمت میں مکھن اور تازہ کھجوریں پیش کیں، اور حضور ﷺ مکھن اور تازہ کھجوروں کو پسند فرماتے تھے۔ (مسلم شریف، زاد المعاد جلد سوم)

ابوداؤد اور ترمذی میں روایت موجود ہے کہ حضور ﷺ ہرتازہ کھجور کے ساتھ تربوز کھاتے اور فرماتے کہ تربوز اس کی گرمی کا مارپتا ہے۔

تربوز کے بارے میں اطباء کی تحقیقات کا خلاصہ یہ ہے کہ تاثیر سرد تر ہے، پیاس کو دور کرتا ہے، پیشاب آور اور ملین ہے، تپ صفراوی اور تپ محرقہ، سوزش بول، سوزاک اور یرقان میں بے حد مفید ہے۔ سل دق اور خشک کھانسی میں بھی اس کا استعمال بہت سود مند ہے۔ گرمی، خشکی، صفرا، پیاس اور جوش خون کو یکساں طور پر دور کرتا ہے۔ نقصان یہ ہے کہ دیر ہضم ہے، قوت باہ کو کمزور کرتا ہے اور ہیضہ کی شکایت پیدا کرتا ہے۔

تربوز کی اس منفوع تاثیر کو سامنے رکھئے اور پھر غور کیجئے کہ کھجور کے ساتھ اس کا استعمال کس حد تک مفید ہے اور اپنے تمام تر مضرات سے کس طرح پاک ہو جاتا ہے۔

حضرت صہیبؓ سے روایت ہے کہ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا: "تم گائے کا دودھ استعمال کرنا لازم پکڑ لو کیونکہ اس میں شفا ہے اور اس کے گھی میں دوا کی تاثیر ہے۔ اس کے گوشت میں روگ ہے۔" (زاد المعاد جلد دوم)

مستدرک حاکم کی کتاب الطب میں پہلی حدیث یہ ہے کہ رسول ﷺ نے فرمایا اللہ نے کوئی بیماری نہیں اتاری جس کی دوا نہ اتاری ہو اور گائے کے دودھ میں ہر بیماری سے شفا کی تاثیر ہے۔ اس کتاب کی تیسری حدیث میں شفا کی وجہ یہ فرمائی کہ گائے درخت سے چرتی ہے۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ اونٹ بھینس بھیڑ بکری اور دوسرے تمام جانوروں کے مقابلے میں گائے کا دودھ سب سے اعلیٰ ہے، تمام مضرات سے پاک ہے اور متعدد عوارض کے لئے شفا بخش ہے۔ گائے کے دودھ کا مکھن اور گھی بھی کتنی ہی بیماریوں کا مداوا ہیں۔ دوسری طرف گائے کا گوشت گرم ہے اور اپنی گرم تاثیر کے باعث بعض عوارض پیدا کرتا ہے لیکن ہمیں یہ بات ہرگز فراموش نہیں کرنی چاہئے کہ گائے حلال ہے اور کسی حلال شے کو اپنے اوپر حرام قرار دینے کی ہرگز اجازت نہیں۔ یہی نکتہ نظر ہے استعمال اور عدم استعمال کی صورت اور ہے۔

نبی پاک ﷺ کی مرغوب غذاؤں میں گوشت ہمیشہ سرفہرست رہا ہے۔ آپ ﷺ گوشت کو بہت پسند فرماتے تھے اور اس کی تعریف کیا کرتے تھے۔ اس حوالے سے حضرت ابی الدرداؓ روایت کرتے ہیں کہ آپ ﷺ کا ارشاد مبارک ہے: اہل دنیا اور اہل جنت دونوں کے کھانوں کا سردار گوشت ہے۔ (ابن ماجہ، زاد المعاد)

حضرت بریدہؓ سے روایت ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا: دنیا اور آخرت (دونوں جہانوں) میں بہترین سالن گوشت ہے۔ (زاد المعاد)

گوشت میں آپ ﷺ کو دست اور گردن کا گوشت بہت مرغوب تھا۔ حضرت ابوہریرہؓ بیان کرتے ہیں کہ آپ ﷺ کی خدمت میں گوشت لایا گیا اور اس میں سے دست (کھلی کا گوشت) آپ ﷺ کی طرف بڑھایا گیا کہ حضور ﷺ اسے پسند کرتے تھے چنانچہ آپ ﷺ نے اسے دانتوں سے کاٹ کر کھایا۔ (ترمذی، ابن ماجہ)

ایک اور جگہ روایت ہے کہ آپ ﷺ کی خدمت میں گوشت لایا گیا اور اس میں سے دست کا گوشت آپ ﷺ کو پیش کیا گیا کہ آپ ﷺ اسے مرغوب رکھتے تھے۔ (زاد المعاد جلد دوم بحوالہ بخاری و مسلم)

گردن کے گوشت کے بارے میں حضرت ضباعہؓ بنت حضرت زبیر روایت کرتی ہیں کہ ایک دفعہ ہم نے اپنے گھر میں بکری ذبح کی۔ حضور ﷺ نے پیغام بھیجا کہ اس میں سے ہمارا حصہ بھیج دیں۔ میں نے عرض کیا کہ صرف گردن کا گوشت بھیجا تھا اور مجھے اسے بھیجتے ہوئے شرم محسوس ہوتی تھی۔ اس پر حضور ﷺ نے کہلا بھیجا کہ وہی بھیج دو۔ گردن کا گوشت بکری کا عمدہ حصہ ہے۔ گردن کا گوشت خیر سے قریب تر اور نقصان سے بعید تر ہے۔ (زاد المعاد جلد دوم)

آپ ﷺ کے پسندیدہ گوشت کے بارے میں چند دیگر روایات حسب ذیل ہیں۔ یہ تمام روایات شامل ترمذی سے لی گئی ہیں۔

حضرت ام سلمہؓ بیان فرماتی ہیں کہ وہ رسول اللہ ﷺ کے پاس بھنی ہوئی ران لے گئیں اور انہوں نے اس میں سے کھایا۔

عبداللہ بن حارثؓ سے روایت ہے کہ ہم نے رسول اللہ ﷺ کے ساتھ بھنا ہوا گوشت کھایا۔

حضرت ابن مسعودؓ سے روایت ہے کہ حضور ﷺ شانہ کا گوشت پسند فرماتے تھے۔

بی بی عائشہ صدیقہؓ فرماتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ کو شانے کا گوشت سب سے زیادہ محبوب تھا۔

حضرت عبداللہ بن جعفرؓ بیان کرتے ہیں کہ میں نے اللہ کے رسول ﷺ سے سنا، وہ فرماتے تھے کہ پاکیزہ

www.faridfoundation.org

ترین گوشت پشت کا گوشت ہوتا ہے۔

حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ پھر میں نے حضور ﷺ کو بکری کے دست سے (گوشت) کھاتے ہوئے دیکھا۔

ان جملہ روایات سے معلوم ہوتا ہے کہ نبی اکرم ﷺ کو مندرجہ ذیل حصوں کا گوشت زیادہ مرغوب تھا:

دست یعنی پنجلی، گردن، ران، شانہ، پشت یعنی پٹھ..... اور خصوصاً بھنا ہوا گوشت۔

اسی ضمن میں حضرت مغیرہ بن شعبہؓ سے روایت ہے کہ ایک رات میں رسول اللہ ﷺ کے ساتھ مہمان ہوا۔ اس شخص نے ایک بکری ذبح کی۔ حضور اکرم ﷺ نے اس کو آپ بھوننے کے لئے ارشاد فرمایا۔ پھر آپ ﷺ نے چھری سنبھالی اور میرے لئے اس دست سے چھری کے ساتھ کاٹنے لگے۔ (ترمذی، مشکوٰۃ)

اس حدیث سے دو باتیں خاص طور پر معلوم ہوتی ہیں۔ ایک یہ کہ حضور بھنا ہوا گوشت پسند فرماتے تھے، گو یہ روکھی سوکھی روٹی کھانا ہی سنت نہیں بلکہ اگر میسر ہو تو لذیذ اور عمدہ غذا بھی سنت کے خلاف نہیں۔ دوسری بات یہ کہ چھری سے کاٹنا اور ٹکڑے کرنا خلاف سنت نہیں۔

گوشت کے بارے میں جامع ترمذی میں دو حدیثیں بیان کرتی ہیں کہ آپ ﷺ کو پرندوں کا گوشت بھی پسند تھا۔ حضرت زہدم الجرمیؓ سے روایت ہے کہ حضرت ابوموسیٰؓ نے فرمایا: میں نے اللہ کے رسول ﷺ کو مرغ کا گوشت کھاتے دیکھا۔

حضرت ابراہیم بن عمرؓ سے روایت ہے کہ ان کا دادا سفینہ کا بیان ہے: میں نے اللہ کے رسول ﷺ کے ساتھ جہازی کا گوشت کھایا۔

جہازی ایک پرندہ ہے، جس کی گردن اور چونچ لمبی ہوتی ہے۔ اس کا رنگ خاکستری ہوتا ہے۔ فارسی میں اسے تھدری اور چرز کہتے ہیں۔ بعض اہل علم نے اس کا نام سرخاب لکھا ہے۔

حضرت انسؓ روایت کرتے ہیں کہ ہم نے مرالظہران کے مقام پر ایک خرگوش کو (اس کے بل سے) نکالا۔ لوگ اس کے پیچھے دوڑے دوڑتے تھک گئے تو میں نے اسے پکڑ لیا اور اسے ابوطلحہؓ کے پاس لے آیا۔ انہوں نے اسے ذبح کر کے اس کے دست یا ران رسول اللہ ﷺ کے پاس بھیج دیئے۔ حضور ﷺ نے اسے قبول کر لیا۔ اور ایک روایت ہے کہ اس میں سے کچھ تناول فرمایا۔ (بخاری۔ کتاب الہبہ)

ان احادیث سے واضح ہے کہ آپ ﷺ پرندوں کا گوشت بھی پسند فرماتے تھے اور خرگوش کے گوشت سے بھی آپ ﷺ کو عار نہ تھا۔

اللہ تعالیٰ نے اہل جنت کے بارے میں فرمایا ہے:

وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُوْنَ ۝

وہ اڑنے والے پرندوں کا گوشت کھائیں گے جن پرندوں کو دل چاہے گا۔ (سورہ واقعہ: 21)

یہ مختصر سا بیان واضح کرتا ہے کہ آنحضرت ﷺ کی پسندیدہ غذائیں اور ناپسندیدہ غذائیں کون کون سی تھیں، اور کھانے کے حوالے سے آپ ﷺ کا طریقہ کار کیا تھا۔ کھانے پینے میں احتیاط کے کام اپنانا نبویؐ طریقہ علاج کا اہم حصہ ہے، لہٰذا ہم نے ضروری سمجھا کہ ان میں سے چیدہ چیدہ باتیں یہاں بیان کر دی جائیں۔

ادرک

ادرک کا نباتاتی نام زنجبیل برمل (Zingiber Officinale) ہے۔ اور ایک طرح کا زمین میں پیدا ہونے والا تنا ہوتا ہے۔ اسے Rhizome کہتے ہیں۔ یہ زمین میں ایک دوسرے کے متوازی بڑھتا رہتا ہے۔ اس کی گانٹھ سے پتیاں نکلتی ہیں جنہیں فلس پتے (Scale leaves) کہتے ہیں۔ اس کے سر پر ٹوک دار کلی (Apicalbud) ہوتی ہے۔ تنے یعنی ادرک کے نیچے کے حصے سے پتلی جڑیں نکل کر زمین میں جذب جاتی ہیں۔ ادرک زمین میں بے حس پڑا رہتا ہے، موزوں ماحول ملنے پر بے حس کلی زمین پر آجاتی ہے۔ اس سے دو چارٹ اونچا درخت بن جاتا ہے اس پر پتیاں نکل آتی ہیں۔ ادرک خوشبودار اور ہلکے زرد رنگ کا ہوتا ہے۔ یہ سوکھے یا سکھانے کے بعد سوٹھ بن جاتا ہے۔ سوٹھ کو مصالحے میں استعمال کیا جاتا ہے۔

ادرک میں 80.9 فیصد پانی، 12.3 فیصد کاربوہائیڈریٹ، 2.3 فیصد پروٹین، 0.9 فیصد چربی، دو سے چار فیصد ریشہ اور 1.2 فیصد معدنیات ہوتی ہیں۔ معدنیات میں ہر 100 گرام ادرک میں کیلشیم 20 ملی گرام، فاسفورس 60 ملی گرام اور فولاد 2.6 ملی گرام ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ادرک میں کچھ آیوڈین اور کلورین ہوتی ہے۔ اس میں وٹامن اے، بی اور سی بھی ہوتے ہیں۔

سوٹھ یا سوٹھی میں پانی 10.9 فیصد کاربوہائیڈریٹ (سٹارچ)، 5.3 فیصد، پروٹین 15.4 فیصد ریشہ 7.2 فیصد، حموی راکھ 6.6 فیصد اور ایک اڑنے والا تیل ایک سے 2.7 فیصد ہوتا ہے۔ ادرک سے بھی ایک ایسا تیل نکالا جا سکتا ہے جو خوشبودار ہوتا ہے۔ اسے سوٹھ کا تیل (Oil of ginger) کہا جاتا ہے۔ اس میں خاص طور پر جنجرول (Gingerol) شوگول (Shogaol) اور جنجرون (Zingerone) نامی تیکھے مادے ہوتے ہیں۔ ان کے علاوہ اس میں ایک تیل نما رال (Oleo-resin) اور سٹارچ ہوتا ہے۔

ادرک کی تاثیر تیز اور گرم ہوتی ہے اور یہ کھانے کو ہضم کرنے، بھوک بڑھانے اور پیاس کو بجھانے اور پیٹ درد دور کرنے والا ہوتا ہے۔ یہ بواسیر میں مفید ہے۔ اس سے کف ختم ہو جاتا ہے اور دمے میں فائدہ ہوتا ہے۔ ادرک مصفی خون بھی ہے۔ یہ دل اور دوران خون کے نظام کو تحرک کرتا ہے یہ سوزش کو کم کرتا ہے۔ ادرک کے استعمال سے سردی سے

www.faqeerabdullahbifoundation.org

بچاؤ ہوتا ہے۔ یہ دل کی سوجن اور درد کو کم کرتا ہے۔ ادرک سے دیرج میں اضافہ ہوتا ہے۔ منویہ جڑ سے طاقتور ہوتے ہیں اور اس سے قوت بھی بڑھتی ہے، یہ بخار کو کم کرتا ہے۔

سوئھ نفخی (ڈکنے دار، زود ہضم، قبض کشا، تے اور آنتوں کی پیچش اور قے میں مفید ہے۔ بواسیر، پیٹ میں درد ہونے، کھانسی، دمہ امراض میں سوجن اور بلغمی پاگے امراض کا تیر بہدف علاج ہے۔ اس سے کف ٹوٹتا ہے اور آواز صاف ہو جاتی ہے سوئھ اعصابی نظام میں فائدہ مند ہے۔ اس سے دیرج کو طاقت ملتی ہے۔

علاج

مندرجہ ذیل امراض میں ادرک اور سوئھ کا استعمال بہت مفید ہے۔

عدم رغبت

5 گرام ادرک کے رس کو پانچ گرام شہد میں ملا کر چٹانے سے دو تین گھنٹے بعد ہی کھانے کی رغبت پیدا ہو جائے گی۔

بدہضمی

چائے کے نصف چمچ بھر تازہ ادرک کے رس میں دس پندرہ بوند لیموں کے رس کو ملا کر اس میں تھوڑا سا سیندھا نمک ملا کر کھانے سے پہلے اور کھانا کھانے کے بعد پینے سے بدہضمی دور ہو جاتی ہے۔ ادرک کا لمی مربع اور سیندھا نمک کی پھکی بنا کر تین دن تک روز کھانا کھانے کے آدھ گھنٹہ قبل کھانے سے بدہضمی نہیں ہوتی۔

بھوک نہ لگنا

ادرک کی پھانکوں پر نمک چھڑک کر اور ان پر لیموں کا رس نچوڑ کر انہیں کھانے کے ساتھ کھانے سے بھوک لگنے لگتی ہے۔

قبض

ادرک کی پتلی پتلی پھانکیں کاٹ کر گڑ کے ساتھ صبح شام چبا چبا کر کھانے سے پیٹ صاف ہو جاتا ہے۔

متلی

اپنی خواہش کے مطابق ادرک کی پتلی پتلی پھانکیں، بنا کر ان پر لیموں کا رس نچوڑ کر نمک ملا کر چبا چبا کر کھانے سے متلی بند ہو جاتی ہے۔

قے

ادرک اور پیاز کا رس ہم وزن ملا کر اس میں تھوڑا سا نمک ملا کر پینے سے الٹیاں آنا بند ہو جاتی ہیں۔

بچے کا دودھ الٹنا

اگر بچہ ماں کا دودھ پیتا ہے اور وہ دودھ پیتے ہی الٹ دیتا ہے تو اسے دو بوند ادرک کے رس میں چار بوند شہد ملا کر چٹا دیجئے۔ اس کے آدھ دس منٹ بعد ماں اسے ایک پستان سے دودھ پلائے۔ دوبارہ شہد اور ادرک کا رس پلا کر ماں اسے دوسرے پستان سے دودھ پلائے۔ جب تک دودھ ہضم نہ ہونے لگے ماں یہی طریقہ اپناتی رہے۔ اگر بچہ اوپر کا دودھ پیتا ہے تو ادرک کے رس کی دو چار بوندیں ہر بار دودھ پلاتے وقت اس میں ملائی جائیں۔

پیٹ میں درد

ایک گرام سوئھ تھوڑی سی ہینگ اور سیندھا نمک ملا کر گرم پانی کے ساتھ اس کو پھانک لینے سے پیٹ درد دور ہو جاتا ہے۔ یا دو دو گرام سوئھ کالی مرچ اور سیندھا نمک اور تھوڑی سی ہینگ لے کر انہیں پیس کر چورن بنا لیجئے۔ اس چورن کو ایک سے دو گرام کی مقدار میں استعمال کرنے سے پیٹ درد دور ہو جاتا ہے۔ یا پتلے گرم پانی میں کپڑا بھگو کر اس سے مریض کے پیٹ کو صاف کر دیجئے پھر ناف کے گرد آٹے کی بازھ بنا کر مذکورہ چورن میں پانی ملا کر ناف پر اڈھیل دیجئے۔ ایسا کرنے سے کچھ دیر بعد پیٹ درد دور ہو جائے گا۔

اپھارہ

پانچ پانچ گرام ادرک اور لیموں کا رس لے کر شہد میں ملا کر دن میں تین چار مرتبہ چاٹنے سے گیس کا اخراج ہونا شروع اور پیٹ کے پچک جانے سے اپھارہ دور ہو جاتا ہے۔ یا سوئھ، ہینگ اور کالا نمک تینوں کا چورن بنا کر پھانک لینے سے بھی پیٹ سے گیس نکل جاتی ہے۔ اس کی ایک خوراک میں سوئھ دو تین گرام، ہینگ 1/4 گرام، کالا نمک ڈائجسٹو کے مطابق ہونا چاہیے۔

دست

نصف پیالہ گرم پانی لے کر اس میں ایک چمچ ادرک کا رس ملا کر پیجئے۔ یہ ایک خوراک ہوتی ہے۔ ایسی ہر گھنٹے بعد تین چار خوراکیں لینے سے دست بند ہو جاتے ہیں۔ یا خانے یا ناف کے گرد باڑھ بنا کر درمیان میں ادرک کا رس بھر لیجئے۔ ایسا کرنے سے پانی جیسے پتلے دست بند ہو جاتے ہیں۔

بہت سے لوگوں کو دودھ پیتے ہی حاجت کے لیے بھاگنا پڑتا ہے۔ اس کو روکنے کے لیے ایسے مریض کو تین چار روز تک روز کھانے کے بعد دودھ میں ادرک کا رس نچوڑ کر پینا چاہیے۔ شروع میں ایک کپ دودھ میں دس بوند ادرک کا رس ڈالئے۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ اس کی مقدار بڑھاتے رہیے۔

پیچش

صبح نہار منہ چائے کے دو چمچ کے برابر ادرک کا رس پینے سے یا دو تین گرام سوئھ میں تھوڑا سا بھنا زیرہ اور

www.asaudiatibbifoundation.org

ذائقے کے مطابق سیندھا نمک پیس کر دونوں وقت کھانا کھانے کے بعد ٹھنڈے پانی کے ساتھ لینے سے پیچش کا مریض شفایاب ہو جاتا ہے۔

ہیضہ

ادرک اور پیاز کے رس کو ایک ساتھ مکس کر اس کا رس نکال کر گھنٹے گھنٹے بعد مریض کو دو دو چمچ پلایئے یا ادرک اور تمسی کے بیجوں کا پانچ پانچ گرام رس نکال کر اس میں نمک ملا کر دینے سے ہیضے کی الٹیاں اور دست رک جاتے ہیں۔

گنے کا رس

گنے کے رس میں ادرک ملا کر پینے سے پیاس بجھ جاتی ہے۔

ہچکیاں آنا

تازہ ادرک کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے چوسنے سے ہچکیاں آنا بند ہو جاتی ہیں۔ یا سونٹھ کو پیس کر دودھ کے ساتھ ابال کر پینے سے بھی ہچکیاں بند ہو جاتی ہیں۔

سونٹھ کی ذرا سی چٹکی بھر پسی ہوئی کالی مرچ پانچ بوند ادرک کا رس اور دو بوند لیموں کا رس گھول کر بچے کو چٹانے سے اسے ہچکیاں آنا بند ہو جاتی ہیں۔

پیٹ میں کیڑے ہونا

پیٹ میں کیڑے ہونے پر پہلے دو دن تک گڑ مٹھائی وغیرہ خوب کھایئے۔ تیسرے دن دس دس گرام ادرک لہسن اور ذائقے کے مطابق کالا نمک پیس کر گنے کے سرکے میں گھوٹ لیجئے۔ یہ ایک خوراک ہے۔ اسے پینے کے چار گھنٹے کے بعد ایسی ہی ایک اور خوراک پیجئے۔ اگلے دن صبح ایک چمچ ادرک کے رس میں ایک چمچ ارنڈ کا تیل پی لیجئے۔ ایسا کرنے سے کیڑے مر کر پیٹ سے باہر نکل آئیں گے۔

تیزابیت (Acidity)

25-25 گرام سونٹھ اور سوکھا دھنیا لے کر انہیں کوٹ پیس کر اس کی تین خوراکیں بنا لیجئے، ایک کپ پانی میں سولہ سترہ گرام کی مقدار کا ایک جوشاندہ بنا لیجئے اور جوشاندے میں شہد ملا کر اس میں میٹھا ملا لیجئے۔ اس کا استعمال کرنے سے پیٹ کی تیزابیت دور ہو جاتی ہے۔

مسوڑھے سوج جانا اور منہ سے بدبو آنا

ایک چمچ ادرک کا رس ایک کپ گنگنے پانی میں ڈال کر اور اس میں ذرا سا نمک ملا کر گھونٹ بھر لیجئے اور 15,10

منٹ تک منہ میں گھما کر پی جایئے۔ ایسا دن میں دو بار کیجئے۔ اس سے مسوڑوں کی سوجن اور بدبو آنا دور ہو جاتی ہے۔

دانتوں میں درد ہونا

ادرک کا ٹکڑا درد زدہ دانت پر دبا کر چوسنے سے یا ادرک کے رس کو ایک پیالہ پانی میں ڈال کر گرم کر کے اس سے صبح شام کلی کرنے سے دانتوں کا درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

دانت ہلنا

سونٹھ، پیپل اور کالی مرچ اور ترپھلا (ہرڑ، بہیڑا، آنولا)، نیلا تھوتھا، موجو پھل اور پانچوں نمکوں کے ساتھ پیس کر چھان لیجئے۔ اس منجن کا استعمال کرنے سے ہلتے دانت جم جاتے ہیں۔

جگر کی سوجن

جگر کی سوجن میں ہم وزن مقدار میں ادرک کا رس، مولی کا رس اور لیموں کا رس لے کر اس میں تھوڑا سا نمک ملا کر دو تین گرام صبح شام چند دن تک لینے سے جگر معمول پر آ جاتا ہے۔

یرقان

دس دس گرام پرانا گڑ اور ادرک یا گڑ میں پسی ہوئی سونٹھ ملا کر کچھ دنوں تک دن میں چار بار کھانے سے یرقان میں بہت افاقہ ہوتا ہے۔

جلندھر (Ascites)

ادرک پیشاب آور ہوتا ہے۔ اس کے استعمال سے پیشاب آ جانے پر جلندھر کے مرض میں افاقہ ہوتا ہے۔ اس کے لئے 50 گرام ادرک کچل کر رس نکال کر اس میں ہم وزن مصالحہ مصری ملا کر مریض کو روز صبح پلا دیجئے۔ چھٹے روز پیٹ معمول پر آ جائے گا۔ پھر آہستہ آہستہ خوراک کم کرتے جایئے اور 11 ویں دن ادرک کا استعمال بند کر دیجئے۔

زکام

ادرک کا جوشاندہ بنا کر تھوڑی تھوڑی دیر بعد پینے یا ادرک کی چائے پینے سے یا ایک چمچ ادرک کے رس کو ایک چمچ شہد کے ساتھ ملا کر صبح شام چاٹنے سے زکام میں بہت فائدہ ہوتا ہے اور گلے کی خراش ہونے پر ادرک چوسنے سے مریض شفایاب ہو جائے گا۔ یا سونٹھ اور گڑ ملا کر پانی میں ڈال کر ابال لیجئے۔ جب یہ چوتھائی رہ جائے تو گنگنا ہو جانے پر چھان کر پینے سے زکام میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔ آدھا چمچ ادرک کا رس ہر آدھے گھنٹے پر پینے سے گلا صاف ہو جاتا ہے۔

www.alsaudifoundation.org

کھانسی

10 گرام ادرک کے رس کو 10 گرام میں ملا کر تھوڑا گرم کر کے دن میں تین بار اور رات کو سونے سے پہلے چاٹنے سے کھانسی میں بہت آرام ملتا ہے۔ ایسے میں تین روز تک ٹھنڈی اشیاء اور آلو، چاول، کھٹائی، اچار اور گرم مصالحوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔

بلغمی کھانسی ہونے پر دو گرام سونٹھ، ایک گرام کالی مرچ ایک چھوہارا (گٹھلی نکلا ہوا) اور ایک چھوٹی الائچی (چھلکا سمیت) 15,10 گرام شہد میں تین تین گھنٹے بعد دن میں چار بار لینے سے تین دن میں بلغمی کھانسی ٹھیک ہو جاتی ہے یا ادرک کی ایک گانٹھ کے ساتھ تلسی کے گیارہ پتے پیس کر رس نکال لیجیے۔ ادرک کے رس میں 7,5 گرام شہد ملا کر چاٹنے سے بلغمی کھانسی دور ہو جاتی ہے۔ کام دھندے میں مصروف رہنے پر صرف ادرک کو ہی منہ میں رکھ کر چوستے رہنے سے کھانسی میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

دمہ

بازار سے سیب کی بھسم لا کر اس میں ادرک کا رس نچوڑ کر 40 چھوٹی چھوٹی گولیاں بنا لیجیے۔ ایک ایک گولی صبح ادرک کی چائے کے ساتھ لینے سے دمہ نہیں رہے گا۔ یا سونٹھ اور بڑی ہرڑ ہم وزن مقدار میں پانچ پانچ گرام کی مقدار میں گرم پانی سے تین گھنٹے بعد 11 دن تک لینے سے دمے میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

بخار

دو دو گرام ادرک اور لیموں کے رس میں سیندھا نمک ملا کر گرم کر لیجیے۔ تھوڑا ٹھنڈا ہونے پر اسے دن میں تین بار پینے سے بخار اتر جاتا ہے۔ ملیریا ہونے پر سونٹھ کا سفوف 5 گلو گرام، کالی مرچ پانچ دانے اور تلسی کے پانچ پتے پیس کر دو گرام پانی میں جوشاندہ بنا لیجیے۔ تھوڑا ٹھنڈا ہونے پر اسے دن میں تین بار پینے سے بخار اتر جاتا ہے۔ ملیریا ہونے پر سونٹھ کا سفوف 5 گرام، کالی مرچ پانچ دانے اور تلسی کے پانچ پتے پیس کر دو گرام پانی میں جوشاندہ بنا لیجیے۔ یہ ایک خوراک ہے۔ ایسی ایک ایک خوراک دن میں تین مرتبہ پینے سے ملیریا میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔ تیز بخار میں 6 گرام ادرک کا رس اور 6 گرام شہد ملا کر چاٹنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

سر بھاری بھاری رہنا

دس دس گرام سونٹھ، پیپل اور کالی مرچ پیس کر سو گرام گڑ میں ملا کر مٹر کے برابر گولیاں بنا لیجیے۔ ایک گولی تین گھنٹے بعد چبا کر پانی سے نگل لیجیے۔ ایسا کرنے سے دو تین دن میں سر کا بھاری پن دور ہو جائے گا۔

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

انفلوئنزا (فلو)

ادرک کو تلسی کے کچھ پتوں کے ساتھ پیس کر جوشاندہ بنا کر گرم گرم پینے سے انفلوئنزا میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔ یا سونٹھ اور تلسی کے پتے 5-5 گرام اور کالی مرچ 5 دانے کوٹ پیس کر ڈھائی سو ملی لیٹر پانی میں ابال لیجیے۔ 50 ملی لیٹر پانی باقی رہ جانے پر ایک خوراک ہوتی ہے۔ ایسی ایک خوراک دن میں چار مرتبہ لینے سے انفلوئنزا میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

کمر کا درد

سونٹھ کا چورن تیل میں بھون کر اس سے کمر کی مالش کرنے یا ادرک کے رس کا برابر استعمال کرتے رہنے سے کمر میں درد نہیں رہتا۔ کمر کی کسی خاص جگہ پر درد ہونے پر سونٹھ کا ایک چیچ سفوف تھوڑے سے پانی میں ملا کر لیپ سا بنا لیجیے۔ اسے تھوڑا سا گرم کر کے درد زدہ مقام پر لگا دیجیے ایسا کرنے سے درد دور ہو جاتا ہے۔

دل کا مرض

دل کے مریض کو پھلوں کے یا گنے کے رس میں ادرک کا رس ڈال کر لینا چاہیے یا سونٹھ کو پیس کر جوشاندہ بنا کر پینا چاہیے۔

کمزوری

سونٹھ، بیل گری، دار چینی، چھوٹی الائچی اور گٹھلی نکلا ہوا چھوہارا ہم وزن مقدار میں لے کر کوٹ پیس لیجیے۔ اس 10 گرام چورن کو روز شام کو گائے کے دودھ کے ساتھ پھانک لینے سے کمزوری دور ہو جاتی ہے۔

بواسیر

دس گرام سونٹھ، چالیس گرام چترک چھال، 80 گرام گھی میں بھناز میں قند، تینوں کو پیس کر پانی کے ساتھ گیلا کر کے ایک ایک گرام کی گولیاں بنا لیجیے۔ ایک ایک گولی صبح، دوپہر، شام پانی کے ساتھ نگل لینے سے بواسیر میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

کان درد

ادرک کا رس نکال کر کپڑے سے چھان کر اسے گنگنا کر کے اس کی چار چار بوند کان میں ٹپکانے سے کان کا درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

کان میں آوازیں آنا (Tinnitis)

کانوں میں گھنٹی کی سی آوازیں آنے پر ادرک کے رس کو سرسوں کے تیل میں پکا کر ٹھنڈا ہونے پر اس کی دو چار

بوند دن میں دو تین بار کانوں میں ڈالنے سے کانوں میں گھنٹی کی سی آوازیں آنی بند ہو جاتی ہیں۔ اس سے کانوں سے سنائی بھی ٹھیک سے دینے لگتا ہے۔

گنٹھیا

25 گرام ادرک کے رس یا سونٹھ کے پاؤڈر کو تل کے گرم تیل میں ملا کر اس سے مالش کریں یا دس گرام سونٹھ کو 100 ملی لیٹر ابال کر پانی کے 25 ملی لیٹر رہ جانے پر یعنی جوشاندہ بن جانے پر اسے ٹھنڈا کر کے اس میں چینی یا شہد ملا کر چند روز تک دن میں دو مرتبہ پینے سے گنٹھیا میں بہت افاقہ ہوتا ہے۔ گنٹھیا کے مریض کو قبض نہیں رہنا چاہیے۔ مگر اسے زیادہ دست آور دوا بھی نہیں لینی چاہیے کیونکہ دست آنے سے کمزوری بڑھ جاتی ہے۔

پیشاب میں رکاوٹ یا پیشاب میں خون آنا

سونٹھ کو پیس کر اس کا میدے جیسا باریک پاؤڈر بنا لیجیے۔ تین چار گرام کی مقدار میں پاؤڈر لے کر اسے 250 ملی لیٹر دودھ میں ابال کر چھان کر دودھ میں مصری ملا کر پی جانے سے پیشاب کھل کر ہونے لگتا ہے اور اس میں خون آنا بھی بند ہو جاتا ہے۔

نامردی

کھانے کے ساتھ ادرک دو تین گرام سونٹھ کے پاؤڈر کو تلی یا ہنولے کے تیل میں بھون کر چھان کر اس تیل کو روزانہ غسل کرنے کے بعد پیٹ کے نچلے حصہ پر لگائیے۔ ایسا کرنے سے نامردی دور ہو جاتی ہے۔

دیرج پتلا ہونا

ڈھائی سو گرام ادرک کو کدوکش کر کے ایک کلو اڑد کی دال کی پیٹھی میں ملائیے اور گھی میں بھون کر گڑ کی چاشنی سے لڈو بنا لیجیے۔ ہر روز ناشتے میں دو لڈو صبح اور شام کھا کر اوپر سے دودھ پینے سے دیرج گاڑھا ہو جاتا ہے۔

تکلیف دہ حیض

سونٹھ اور پرانے گڑ کا جوشاندہ بنا کر لینے سے تکلیف دہ حیض میں افاقہ ہوتا ہے۔

حیض نہ آنا

50 گرام سونٹھ، 30 گرام گڑ اور 5 گرام دائے ویڈنگ، تینوں کو جوکوٹ کر کے 250 ملی لیٹر پانی میں گرم کر کے چوتھائی رہ جانے پر یعنی جوشاندہ بن جانے پر تین تین گھنٹے بعد پینے سے حیض چالو ہو جاتا ہے۔

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

لیکوریا

دس گرام سونٹھ کو 250 ملی لیٹر پانی میں ابال کر جوشاندہ بنا لیجیے۔ اسے صاف کر کے شیشی میں بھر لیجیے۔ اس کی ایک ایک چائے کے چمچ کے برابر خوراک ہر روز صبح شام پینے سے لیکوریا میں فائدہ ہوتا ہے۔

سیلان خون

پانچ گرام سونٹھ 25 گرام خون خرابہ (پنساری کے ہاں دستیاب ہوتی ہے) کے ساتھ پیس کر سفوف بنا لیں۔ صبح شام پانی کے ساتھ 2-2 گرام چورن لینے سے چند روز میں مرض میں افاقہ ہو جائے گا۔

پوشیدہ اعضا میں خارش

ادرک کا رس ہاتھوں سے پوشیدہ اعضا پر لگانے سے وہاں کی کھجلی دور ہو جاتی ہے۔

پتی اچھلنا

پانچ پانچ گرام ادرک کا رس شہد میں ملا کر دن میں تین چار بار چاٹنے سے پتی اچھلنے میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

اروی یا گھوئیاں

اروی یا گھوئیاں کا نباتاتی نام کولوکیسیاں اینٹی کیورم(Colocasia antiquorum) ہے۔ اروی یا گھوئیاں زمین قند (Rhizome) کی طرح گھنڈی (Corm) جیسا زمین دوز تنا ہوتا ہے۔ فرق صرف اتنا ہوتا ہے کہ یہ زمین کے متوازی بڑھنے کے بجائے سیدھے اوپر کی طرف بڑھتا ہے۔ یہ ٹھوس، گودے دار مختلف شکل اور سائز کا ہوتا ہے اور اس پر بھی ایک بے حس کلی (Apical Bud) ہوتی ہے جو موزوں ماحول ملنے پر زمین کے اوپر درخت بن جاتی ہے۔ اس کا درخت چھوٹی جھاڑی جیسا ہوتا ہے۔ پتوں کے ڈنٹھل بہت لمبے یعنی ڈیڑھ فٹ سے 4 فٹ تک ہوتے ہیں اور پتا بہت بڑا اور دل کی شکل جیسا ہوتا ہے۔ گھوئیوں کے درخت دلدل، دریا تالابوں کے کنارے اور جنگلات میں سائے دار جگہوں پر پائے جاتے ہیں۔ کئی مقامات پر گھوئیوں کی کاشت بھی کی جاتی ہے۔

اروی یا گھوئیاں دو اقسام کی ہوتی ہے ایک کے پتے اور ڈنٹھل گہرے بینگنی رنگ کے اور دوسرے کے ہرے ہوتے ہیں۔ گہرے بینگنی پتوں کی گھوئیاں علاج معالجے کے کام آتی ہیں۔

گھوئیوں میں وافر مقدار میں پروٹین اور کاربوہائیڈریٹ ہوتا ہے۔ اس میں وٹامن اے، بی 1 اور فاسفورس بھرپور مقدار میں ہوتے ہیں۔ اس میں ٹیلیشیم آگزلیٹ اور ایک زود ہضم انجائم ہوتا ہے جسے ایمائی لیس (Amylase) کہا جاتا ہے۔

گھوئیوں یعنی اروی میں زیادہ کاربوہائیڈریٹ اور پروٹین وافر ہونے کی وجہ سے آلو کی نسبت ڈیڑھ گنا غذائیت آمیز ہوتی ہے۔ اس میں ایماکس نامی انزائم ہونے کی وجہ سے کاربوہائیڈریٹ اور دیگر کاربوہائیڈریٹ یا شارچ زدہ خوردنی اشیاء کی نسبت زیادہ زود ہضم ہو جاتی ہے۔ گھوئیوں اور اس کے نرم پتوں کی سبزی بنائی جاتی ہے۔ اس کے پتے کے ڈنٹھل کا رس سیلانِ خون کو روک دیتا ہے۔

علاج

مندرجہ ذیل امراض میں گھوئیوں کا استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

دودھ کی کمی

گھوئیاں کھانے سے دودھ پلانے والی خواتین کے پستانوں کا دودھ بڑھ جاتا ہے۔

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

بواسیر

بواسیر میں گھوئیوں کی سبزی کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

سیلانِ خون

گھوئیوں کے پتوں کے ڈنٹھل کا رس سیلان خون روکنے یا چوٹ لگنے کی وجہ سے خون بہنے کو روکنے کے لیے اس کے پتے کے ڈنٹھل کا رس لگانے سے خون بہنا بند ہو جاتا ہے اور زخم بھر جاتا ہے۔

جگر کا بڑھنا

اس مرض میں گھوئیوں کی سبزی کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

گانٹھیں پر جانا

جسم میں کہیں گانٹھ بن جانے پر گھوئیوں کے پتوں کے ڈنٹھلوں میں نمک ملا کر پیس کر لگدی بنا کر اسے گانٹھ پر باندھنے سے وہ دب جاتی ہے۔

خون کا اونچا دباؤ

گھوئیوں کی سبزی کھانے سے بڑھا ہوا خون کا اونچا دباؤ یعنی ہائی بلڈ پریشر نارمل ہو جاتا ہے۔

جلد کا سوکھا پن

گھوئیوں کی سبزی کھانے سے جلد کا سوکھا پن دور ہو جاتا ہے اور اس پر جھریاں نہیں رہتیں۔

دل کا مرض

ہر روز ایک مرتبہ 25 گرام گھوئیوں کی سبزی کھاتے رہنے سے دل کے مرض میں فائدہ ہوتا ہے۔

احتیاط: جن کے گیس بنتی ہو اور جو لوگ گنٹھیا اور کھانسی کے امراض میں مبتلا ہوں ان کے لیے اروی نقصان دہ ہے۔

www.alsaudiatibbifoundation.org

آلو

آلو کا نباتاتی نام سولے نم ٹیوبروسم (Solanumtuberosum) ہے۔ یہ قند یا ٹیوبر (Tuber) جیسا زمین دوز تنا ہوتا ہے۔ اس کا خاص تنا زمین کے اوپر آسمان کی سمت رہتا ہے جس سے شاخیں نکل کر زمین کے نیچے چلی جاتی ہیں۔ زمین میں تنے کی شاخوں کے سرے زمین کے اوپر موجود پودے کی پتیوں کے ذریعہ اپنی غذا کے یکجا ہو جانے کی وجہ سے پھول کر خوب موٹے ہو جاتے ہیں جنہیں قند یا ٹیوبر کہتے ہیں۔ یہی آلو ہوتے ہیں۔ آلو کی سطح پر بہت سے چھوٹے چھوٹے گڑھے پائے جاتے ہیں جنہیں آلو کی آنکھیں کہتے ہیں۔ ان میں کلیاں ہوتی ہیں جنہیں غلیاتی کلیاں کہتے ہیں۔ ان کے تحفظ کے لیے ایک چھوٹا سا فلس پتا (Scale leaf) ہوتا ہے جو اکثر جھڑ جاتا ہے اور اس کا صرف نشان رہ جاتا ہے۔ ان کلیوں میں نئے پودے پیدا ہوتے ہیں۔

آلو کی کئی اقسام ہوتی ہیں۔ ہلدوانی کا پہاڑی آلو بہترین تصور کیا جاتا ہے۔

آلو میں نشاستہ (کاربوہائیڈریٹ) پایا جاتا ہے۔ اس کی مقدار 29 فیصد ہوتی ہے اور پروٹین کم یعنی 8.5 فیصد ہوتا ہے۔ اس میں کیلشیم آکزیلیٹ، پوٹاشیم، میگنیشیم اور فاسفورس بھی بھرپور مقدار میں ہوتا ہے۔ اس میں فولاد، وٹامن بی اور سوڈیم کم مقدار میں ہوتے ہیں۔

آلو خشک، گرم، قبض آور، میٹھے رس والا، قوت بخش، دیرج کو بڑھانے والا، دیر سے مگر روٹی کی نسبت جلد ہضم ہونے والا ہوتا ہے۔ آلو کھاتے رہنے سے خون کی نسیں بڑی حد تک لچکدار رہتی ہیں اور سخت نہیں ہو پاتیں۔

آلو کف آور ہوتا ہے اور گیس پیدا کرتا ہے۔ اس کا ذائقہ میٹھا ہوتا ہے۔ زیادہ آلو کھانے سے پھوڑے پھنسیاں نکلنے لگتی ہیں اور خون میں شوگر کی سطح بڑھ جانے اور پیشاب میں شوگر کے اضافے کی وجہ سے ذیابیطس کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ جنہیں ذیابیطس کا مرض ہو انہیں آلو کھانے کا مشورہ نہیں دیا جاتا۔

علاج

مندرجہ ذیل امراض میں آلو کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے۔

بھوک لگنا

بھوک لگنے پر اور کچھ نہ ملنے پر آلو ابال کر اس میں نمک لگا کر کھانے سے پیٹ بھر جاتا ہے اطمینان ہو جاتا ہے

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

اور روٹی کی نسبت جلد ہضم ہوتا ہے۔ یہ قوت بخش ہے لہٰذا اناج کی جگہ پر کھا سکتے ہیں۔

دیرج کی کمزوری

ابلے ہوئے آلو پر نمک لگا کر کھانے سے یا اس کی سبزی کھانے سے دیرج کو تقویت ملتی ہے۔

جل جانا

جلے ہوئے مقام پر کچا آلو پیس کر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

جلد کا جھلس جانا

تیز دھوپ یا لو لگنے سے جلد کے جھلس جانے پر کچے آلو کا رس جھلسی ہوئی جلد پر لگانے سے جلد معمول پر آجاتی ہے۔

جلد کی جھریاں

کچے آلو کو پیس کر ہاتھوں پیروں پر ملنے سے جلد کی جھریاں غائب ہو جاتی ہیں۔

تیزابیت (Acidity)

آلو الکلی زدہ ہوتا ہے لہٰذا اسے باقاعدہ کھانے سے تیزابیت کم ہو جاتی ہے۔

گردے کی پتھری

ایک یا دونوں گردوں میں پتھری ہونے پر صرف آلو کھانے اور آلو کا پانی پیتے رہنے سے گردے کی پتھری ریت کی طرح چھوٹے چھوٹے ذروں میں ٹوٹ کر پیشاب کے راستے باہر نکل آتی ہے۔ آلو میں میگنیشیم ہوتا ہے جو پتھری کو توڑ کر باہر نکال دیتا ہے اور نئی پتھری نہیں بننے دیتا۔

آلو کا رس نکالنے کا طریقہ

آلوؤں کو پانی سے دھو کر اس کے چھلکے سمیت کدوکش کر لیجیے اور اس لگدی کو صاف کپڑے میں دبا کر رس نکال لیجیے۔ اس رس کو ایک گھنٹے تک ڈھک کر رکھ دیجیے۔ پھر اس رس کو نتھار کر الگ کر لیجیے اور اسے کام میں لائیے۔

* ◉ *

www.alsaudiatibbifoundation.Org

بتھوا (باتھو کا ساگ)

بتھوا کا لاتینی نام چینو پوڈیم البم (Chenopodium Album) ہے۔ بتھوا ہری پتیوں کی سبزی ہے۔ اس کے درخت چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں ان کی اونچائی ایک سے چار فٹ تک ہوتی ہے۔ یہ پودے خاص طور پر خودرو ہوتے ہیں۔ بتھوے کے ڈنٹھل کے آخر میں پھول اور گولائی نما بیج کے گچھے لگے ہوتے ہیں۔ یہ کئی طرف سے کٹے ہوتے ہیں اور ڈنٹھل کے آخر میں پھول اور گولائی نما بیج کے گچھے لگے ہوتے ہیں بتھوے کے بیج چھوٹے چھوٹے کالے رنگ کے ہوتے ہیں۔ عام طور پر بتھوا کی اکیلے یا اسے آلو وغیرہ دوسری سبزی کے ساتھ ملا کر سبزی بنائی جاتی ہے دہی میں ملا کر رائتہ بنایا جاتا ہے اور اسے دال میں ڈال کر پکایا جاتا ہے۔

بتھوا کھانے کو ہضم کرتا ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے۔ گیس خارج کرتا ہے۔ قبض کشا ہے۔ جگر اور تلی کے بڑھنے اور پیٹ کے امراض میں خاص طور پر مفید ہوتا ہے۔ اس سے کیڑے مرجاتے ہیں۔ اس سے پیاس بجھ جاتی ہے، خون بڑھتا ہے یہ قوت بخش ہے۔ اس سے دیرینہ بڑھتا ہے کف نکل جاتا ہے اور دائمی کھانسی میں آرام ملتا ہے۔ یہ پیشاب آور ہے اور اس کے استعمال سے بخار ٹوٹ جاتا ہے یہ بواسیر میں بھی مفید ہے۔ بتھوے کے استعمال سے جسم کے کسی بھی حصے سے نکلنے والا خون بند ہو جاتا ہے۔

علاج

مندرجہ ذیل امراض میں بتھوا بہت مفید ہوتا ہے۔

بدہضمی اور پیٹ کی گیس

50 گرام بتھوے کا جوشاندہ بنا کر اس میں تھوڑا سا لیموں کا رس ملا کر ذرا پسا ہوا زیرہ اور پسی ہوئی کالی مرچ اور سیندھا نمک ڈال کر ایسی ایک خوراک دن میں تین مرتبہ پینے سے قبض دور ہو جاتا ہے اور پیٹ سے گیس نکل جاتی ہے۔

پیٹ میں کیڑے ہونا

ایک کپ کچے بتھوے کے رس میں ذائقے کے مطابق نمک ملا کر ایک مرتبہ ہر روز صبح پیتے رہنے سے یا ایک چمچ

www.saudiatibbifoundation.org

بھر بتھوے کے پسے ہوئے بیجوں میں شہد ملا کر چاٹنے سے بھی بچھی ہوئی دونوں میں پیٹ کے کیڑے مرجاتے ہیں۔

خون میں کمی

بتھوے میں موذوں مقدار میں فولاد ہونے کی وجہ سے چند روز تک متواتر دن میں دو مرتبہ آدھا کپ بتھوے کا رس پینے سے خون کی کمی دور ہو جاتی ہے۔

آگ سے جل جانا

آگ سے جلے ہوئے عضو پر بار بار کچے بتھوے کے رس کا لیپ کرنے سے جلن دور ہو جائے گی۔

سوجن

15 گرام بتھوے کو کوٹ کر اس میں 5 گرام سونٹھ کا سفوف اور ذائقے کے مطابق نمک ملا کر اسے سوجن زدہ مقام پر باندھنے سے سوجن دور ہو جائے گی اور پھوڑا ہوگا تو وہ دب جائے گا یا پک کر پھوٹ جائے گا۔

پھنسیاں ہو جانا، زخم بن جانا

بتھوے کو ابال کر اس کے قابل برداشت حد تک ٹھنڈا ہو جانے پر اسے پھنسیوں، یا زخم پر باندھ دینے سے وہ ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

سفید داغ

بتھوے کے چوں کا رس دن میں چار پانچ بار سفید داغوں پر لگانے سے یا چوں کو ہی داغوں پر مل دینے سے اور ساتھ ہی باقاعدہ طور پر دونوں وقت بتھوے کا ساگ کھانے سے دو تین ماہ میں سفید داغ مٹ جاتے ہیں۔

داد خارش، کوڑھ اور جلدی امراض

بتھوا ابال کر نچوڑ کر 30-30 ملی لیٹر رس دونوں وقت کھانے میں بتھوے کا ساگ کھایئے۔ بتھوے کے ابلے ہوئے پانی سے جلد کو دھوئیے بتھوے کے کچے چوں کو پیس کر نچوڑ کر نکالے گئے دو کپ رس میں آدھا کپ تل کا تیل ملا کر ہلکی آگ پر گرم کیجئے۔ جب یہ جل کر صرف تیل باقی رہ جائے تو اسے چھان کر شیشی میں بھر لیجئے۔ اسے متاثرہ جلد پر چند دنوں تک لگاتے رہنے سے جلدی امراض ختم ہو جاتے ہیں۔

www.alsaudiatibbifoundation.org

بھنڈی

بھنڈی بہت ہی غذائیت بخش سبزی ہوتی ہے اس میں پروٹین کی مقدار بہت ہوتی ہے اور فولاد پوٹاشیم، فاسفورس اور آیوڈین، وغیرہ معدنیاتی عناصر سے بھرپور مقدار میں ہوتے ہیں۔ اس میں آیوڈین بکثرت موجود ہوتی ہے۔ بھنڈی میں وٹامن اے بی کمپلیکس اور وٹامن سی پائے جاتے ہیں۔ بھنڈی کا عام طور پر ساگ بنایا جاتا ہے۔

علاج

پیشاب میں جلن

بھنڈی کی سبزی کھانے سے پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے۔

گل گنڈیا گھنگھو (Goitre)

بھنڈی میں آیوڈین بکثرت پائی جانے کی وجہ سے گھنگھو میں اس کا استعمال کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

خون کی کمی

بھنڈی کی سبزی کھانے یا کچی بھنڈی پر لیموں نچوڑ کر مسالے ڈال کر کھانے سے خون کی کمی دور ہو جاتی ہے۔

پیچش

پیچش کے مرض میں بھنڈی کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

بینگن

بینگن کا نباتاتی نام سولے نم میلوں جینا (Solanum melongena) ہے۔ یہ ایک مشہور سبزی ہے۔ اس کا درخت 3 فٹ اونچا ہوتا ہے۔ بینگن ایک طرح کا پھل ہوتا ہے جو لمبا گول یا گول بینگنی یا ہرے رنگ کا ہوتا ہے۔ لمبا گول بینگن سفید رنگ کا بھی ہوتا ہے۔ ایک دوسری طرح کا بینگن اور ہوتا ہے جسے سفید بینگن کہتے ہیں۔ یہ مرغی کے انڈے کی شکل کا اور سفید رنگ کا ہوتا ہے۔ بینگن کا ساگ بنایا جاتا ہے۔

بینگن کی تاثیر گرم خشک ہوتی ہے۔ اس سے بھوک بڑھتی ہے، کف اور ریاح ختم ہوتی ہے، دل کو طاقت ملتی ہے اور منویہ جرثومے پیدا ہوتے ہیں۔ سفید بینگن کی خوبیاں کم ہوتی ہیں۔ یہ خاص طور پر بواسیر کے لیے مفید ہوتا ہے۔ یہ جگر اور تلی میں افاقے میں بھی مفید ہوتا ہے۔

علاج

مندرجہ ذیل امراض میں بینگن کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے۔

پیٹ میں گیس

بینگن کے موسم میں تازہ لمبے بینگن کا ساگ کھاتے رہنے سے پیٹ میں گیس نہیں بنے گی۔

ہاتھوں پیروں میں پسینہ آنا

بینگن کا رس نکال کر ہتھیلیوں اور تلوؤں پر لگانے سے یا پسے ہوئے بینگن کی لگدی کی مالش کرنے سے پسینہ آنا بند ہو جاتا ہے۔

بواسیر

بینگن کا ڈنڈا (وہ حصہ جس سے بینگن درخت سے جڑا ہوتا ہے) پیس کر بواسیر پر اس کا لیپ کرنے سے آرام ملتا ہے۔ سفید بینگن بواسیر میں خاص طور پر فائدہ مند ہوتا ہے۔

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

بند گوبھی

بند گوبھی کا شمار چقوں والی سبزیوں کے گروپ میں کیا جاتا ہے۔ بند گوبھی کو کرم کلہ اور چقوں والی گوبھی بھی کہتے ہیں۔ چقوں والی ترکاریوں میں بند گوبھی بہت ہی شاندار اور بہت ہی قیمتی غذا کہلاتی ہے۔ بند گوبھی کے پتے لمبے اور خوش ذائقہ ہوتے ہیں۔ اسی لئے اسے پوری دنیا میں کاشت کیا جاتا ہے۔ اس کے کھانے سے پٹھوں کی تعمیر ہوتی ہے اور بدن کی صفائی ہوتی ہے۔ اس کی کئی قسمیں دریافت ہو چکی ہیں۔ ہر قسم رنگ، شکل اور جسامت میں ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہے۔ اس کے چقوں کا رنگ، ساخت اور سائز بھی الگ الگ ہوتا ہے۔

اسے سلاد کے طور پر کچا بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے پکانے کے لیے بھاپ سب سے اچھا طریقہ ہے۔ ویسے اسے بھون کر اور ابال کر بھی پکایا جاتا ہے۔ اسے آگ پر پکا کر کھانے سے کچا کھانا زیادہ بہتر ہے کیونکہ پکانے سے اس کے قیمتی غذائی اجزا ضائع ہو جاتے ہیں۔ یہ ایسی سبزی ہے جو بہت جلد ہضم ہو جاتی ہے جبکہ پکانے سے اتنی جلدی ہضم نہیں ہوتی۔ اس کی یہ خاصیت دور کرنے کے لیے اگر پکاتے ہوئے اس میں تھوڑی سی ہینگ ملا دی جائے تو یہ زود ہضم بن جاتی ہے۔ بند گوبھی جس کے پتے سبز رنگ کے ہوتے ہیں، بہت اہمیت کی حامل ہوتی ہے کیونکہ اس میں وٹامن اے کی مقدار بہت زیادہ پائی جاتی ہے۔

ایک سو گرام بند گوبھی میں رطوبت 91.9 فیصد، پروٹین 1.8 فیصد، معدنی اجزاء 0.6 فیصد، ریشے 1.0 فیصد، چکنائی 0.1 فیصد اور کاربوہائیڈریٹس 4.6 فیصد ہوتے ہیں جبکہ بند گوبھی کے 100 گرام میں حیاتینی اور معدنی اجزاء میں آئرن 0.8 ملی گرام، کیلشیم 39 ملی گرام، وٹامن سی 124 ملی گرام، فاسفورس 44 ملی گرام اور قدرے وٹامن بی کمپلیکس شامل ہیں۔ 100 گرام بند گوبھی کی غذائی صلاحیت 27 کیلوریز ہے۔ اگر بند گوبھی سبز چقوں والی ہو تو اس میں وٹامن اے بہت زیادہ مقدار میں پائی جاتی ہے۔

علاج

قدرت کی طرف سے زمین میں سے اگنے والی ہر نباتات میں کوئی نہ کوئی خوبی ضرور رکھی ہے۔ صرف اس کا کھوج لگانے کے لیے دماغ کی ضرورت ہوتی ہے۔ دنیا بھر میں غذائی سائنس دانوں نے بند گوبھی کے جو اوصاف اب

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

تک معلوم کئے ہیں، ان کے مطابق یہ بدن کو صاف کرتی ہے۔ موٹا ہونے سے بچاتی ہے۔ اس میں دو بہت ہی قیمتی اجزاء سلفر اور کلورین پائے جاتے ہیں۔ اس میں ایک خاص تناسب سے آیوڈین بھی پائی جاتی ہے۔ معدے اور انتڑیوں کی مہین بافتوں کو صاف کرنے کا فرض سلفر اور کلورین ادا کرتی ہیں۔ یہ کام اس وقت انجام پاتا ہے جب بند گوبھی کو بغیر نمک کچا کھایا جائے۔

☆ بند گوبھی کا استعمال بڑی عمر کے لوگوں کے لیے بہت مفید رہتا ہے۔ کیونکہ اس میں پائے جانے والے اجزاء جسم انسانی کو انحطاط سے بچاتے ہیں اور وقت سے پہلے بوڑھا ہونے سے محفوظ رکھتے ہیں۔ اس میں ایسے طبی اجزاء پائے جاتے ہیں جو خون کی نالیوں کی دیواروں پر بننے والے اجتماعات کی تشکیل کو روک دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ تلی (طحال) میں پیدا ہونے والی پتھریوں کو تحلیل کرتے ہیں۔ اس میں پائی جانے والی وٹامن سی اور بی خون کی نالیوں کو صحت مند بناتی ہے۔

☆ بند گوبھی نظام ہضم کے عمل کے بعد مواد بن کر معدے میں داخل ہوتی ہے تو یہ ایسی شکل اختیار کر لیتی ہے جو انتڑیوں میں پہنچ کر جذب نہیں ہوتا اور انتڑیوں کو اجابت کے لیے متحرک کر دیتا ہے۔ اسی لئے بند گوبھی کا کچا استعمال قبض دور کرنے میں بہت مدد فراہم کرتا ہے اور کسی قسم کے منفی اثرات پیدا کئے بغیر فوراً اپنا کام شروع کر دیتا ہے۔ جب قبض دور کرنے کے لیے کچی بند گوبھی کا استعمال کیا جائے تو اسے کاٹ کر تھوڑا سا نمک، کالی مرچ اور چند قطرے لیموں کا رس ملا لینا چاہیے۔

☆ بند گوبھی کا جوس چھوٹی آنت کے السر کا معجزاتی علاج ہے۔ سٹین فورڈ یونیورسٹی کے ڈاکٹر گارنٹ چنے یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ انہوں نے معدے کے السر کا شکار متعدد مریضوں کو بند گوبھی کا جوس دے کر شفایاب کیا ہے۔ اس کی تفصیل بیان کرتے ہوئے انہوں نے کہا کہ اس جوس مین انٹی السر جز وٹینی وٹامن، یو، ہی شفا کا باعث بنتا ہے۔ یہ ایسا وٹامن ہے جو آگ پر پکانے سے ضائع ہو جاتا ہے۔ السر کے مریض کو روزانہ 90 سے 180 گرام بند گوبھی کا جوس دن میں تین بار یعنی صبح، دوپہر اور شام کھانا کھانے کے بعد پلایا جائے۔

☆ ماہرین غذا کا یہ بھی کہنا ہے کہ بند گوبھی کے جوس کو خوش ذائقہ بنانے کے لیے اس میں اجوائن کے سبز چقوں اور شاخوں کا جوس اور انناس، ٹماٹر یا کسی ترش پھل کا جوس بھی شامل کر لیا جائے۔ یہ جوس جتنا ٹھنڈا ہوگا، اتنا ہی اس کا ذائقہ بہتر ہوگا۔ اس جوس کو ایک وقت میں زیادہ مقدار میں نہیں پینا چاہیے، بلکہ بہتر یہ ہے کہ تھوڑے تھوڑے وقفہ سے دن بھر پیتے رہیں۔ اگر آپ کو جوسر یا بلینڈر میسر نہ ہو تو جوس کی بجائے کچی بند گوبھی روزانہ چار پانچ مرتبہ خوب اچھی طرح چبا چبا کر کھالیں۔ اس کا وہی اثر ہوگا جو اثر جوس کا ہوتا ہے۔

www.alsaudiatibbifoundation.org

پتے دار سلاد (سلاد پتے)

پتے دار سلاد یا سلاد پتے کا تعلق ہرے پتے دار سبزیوں کے گروپ سے ہے۔ کاہو یا کاسی ساگ کی نسبت سلاد پتے کا بطور سلاد استعمال بہت زیادہ ہے۔ اس مقصد کے لیے استعمال ہونے والے تمام سلادوں کے پودوں کا بادشاہ سلاد پتہ ہے۔ یہ سلاد تمام سبزیوں کے سلاد سے زیادہ مقبول ہے۔ اس کے پتے گول ہوتے ہیں جن کی لمبائی چوڑائی بالترتیب 25-15 سینٹی میٹر تک ہوتی ہے۔ اس کی کئی قسمیں ہوتی ہیں۔ ہر قسم کے پتوں کی رنگت اور لمبائی چوڑائی مختلف ہوتی ہے۔ اکثر پتوں کا رنگ گہرا یا ہلکا سبز ہوتا ہے۔ زیادہ استعمال میں سلاد کی دو قسمیں آتی ہیں۔ یعنی کھلے پتوں والی اور بند پتوں والی۔ کھلے پتوں والے سلاد کے پتے چاروں طرف پھیلے ہوتے ہیں جبکہ بند پتوں والا سلاد بند گوبھی کی مانند ہوتا ہے۔ یعنی پتے ایک دوسرے کے اوپر لپٹے ہوئے ہوتے ہیں۔

چین میں سلاد پتے کو ساتویں صدی عیسوی میں متعارف کرایا گیا اور انگلستان میں سب سے پہلے سلاد پتہ بادشاہ ہنری ہشتم نے 1520ء میں استعمال کیا تھا اور وہ بہت زیادہ خوش ہوا۔ اس نے سلاد پتہ کاشت کرنے والے باغبان کو دل کھول کر انعام واکرام سے نوازا تھا کیونکہ باغبان نے شاہی دسترخوان پر سلاد اور پھلیوں کا حسین امتزاج پیش کیا تھا۔ منطقہ حارہ کے ممالک میں سلاد پتہ حال ہی میں متعارف کرایا گیا ہے۔ موجودہ دور میں اس کی کاشت ہندوستان، پاکستان، فلپائن، مشرقی، مغربی اور وسطی یورپ، چین، ویسٹ انڈیز (جزائر غرب الہند)، ملائشیا، وسطی اور جنوبی امریکہ کے علاوہ انڈونیشیا میں کثرت سے کی جارہی ہے اور اس کا استعمال دن بدن بڑھتا جارہا ہے۔

سلاد پتہ کی غذائی صلاحیت

سلاد پتے میں حیاتینی اجزاء بکثرت پائے جاتے ہیں۔ اسی لئے اسے ''زندہ غذا'' کا نام دیا جاتا ہے۔ اس میں وافر سکروی وٹامن سی وافر مقدار میں پائی جاتی ہے اور اسے اعلیٰ مقام دلاتی ہے۔ یہ ایسی سبزی ہے جس میں غذائیت کم اور صحت بخش خوبیاں بہت زیادہ پائی جاتی ہیں۔ سلاد پتے میں معدنی نمک بھی زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں جن کے ساتھ کھاری اجزا زبردست اقادیت رکھتے ہیں۔ یہ اجزاء خون صاف کرنے میں بہت زیادہ مدد کرتے ہیں۔ جسم کو تندرست اور ذہن کو چاق وچوبند رکھتے ہیں۔

100 گرام سلاد پتے میں رطوبت 93.4 فیصد، پروٹین 2.1 فیصد، معدنی اجزاء 1.2 فیصد، ریشے 0.5 فیصد، چکنائی 0.3 فیصد اور پروٹین 2.1 فیصد پائی جاتی ہے۔ جبکہ سلاد پتے میں معدنی اور حیاتینی اجزا ذیل کی نسبت سے پائے جاتے ہیں۔

شفا بخش صلاحیت اور طبی استعمال

☆ سلاد پتوں کا تعلق ایسی سبزیوں کے گروہ سے ہے جن میں پروٹین کی مقدار 3.0 فیصد سے کم پائی جاتی ہے۔ یہ ان اہم غذاؤں میں سے ایک غذا ہے جو شوگر کے مریضوں کو بہت زیادہ فائدہ پہنچاتی ہے۔ اسی لئے شوگر کے مریض اسے جتنا چاہیں کھا سکتے ہیں، انہیں کسی صورت بھی نقصان نہ پہنچے گا۔

☆ سلاد کے پتوں میں آئرن کافی زیادہ پایا جاتا ہے۔ اس لئے سلاد پتے نباتاتی ہیموگلوبن کی عمدہ قسم مہیا کرتے ہیں۔ علاج بالغذا کے ماہر الھاء انیمیا کے علاج کے لیے سلاد پتوں کو بہترین غذائی ٹانک کے طور پر تجویز کرتے ہیں۔ ان پتوں سے حاصل ہونے والا آئرن جسم انسانی کے لیے غیر نامیاتی آئرن ٹانک کی نسبت بہت بہتر ثابت ہوتا ہے۔

☆ سلاد پتوں میں بے شمار صحت بخش خوبیاں اور طبی خواص پائے جاتے ہیں۔ جسم انسانی کے لیے ان میں بہت مفید اجزاء موجود ہیں۔ اسی لئے یہ دماغ کے لیے بہترین اور اعصابی نظام کے لیے عمدہ غذا اور دوا ہیں۔ پھیپھڑوں کو بھی ان کا بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

☆ سلاد پتوں کا تازہ جوس تسکین بخش اور بخار کی حدت کم کرنے والا اور سکون پہنچانے والا ہوتا ہے جس میں پائے جانے میگنیشیم کے اجزاء پٹھوں کو طاقت وتوانائی پہنچانے میں اپنا ثانی نہیں رکھتے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ دماغ اور اعصاب کو بھی تقویت پہنچاتے ہیں۔

☆ سبز پتوں میں کلوروفل اور دیگر ضروری اجزاء بکثرت پائے جاتے ہیں۔ اسی لئے جوس کے لیے ہمیشہ سبز پتے ہی استعمال کئے جائیں۔ سفیدی مائل سبز اور سفید رنگ کے پتوں میں کلوروفل کی مقدار کم ہوجاتی ہے۔ ایسے پتوں سے نکالا گیا جوس اتنا فائدہ مند نہیں ہوتا جتنا سبز اور تازہ پتوں سے نکلنے والا جوس ہوتا ہے۔

☆ جن مریضوں کو نیند نہ آتی ہو، ان کو سلاد پتے کھلائے جائیں تو فائدہ مند رہتے ہیں۔ کیونکہ سلاد پتوں میں ایک خاص مادہ پایا جاتا ہے جسے ''لیکٹوکریم'' کہتے ہیں۔ سلاد پتوں کا جوس بھی اس لئے پسند کیا جاتا ہے کہ اس کی تاثیر افیون جیسی ہوتی ہے۔ البتہ اس کے استعمال سے ہیجان انگیز کیفیت پیدا نہیں ہوتی۔ انگریز ماہر نباتات مسٹر کل پیپر کے مطابق سلاد پتوں کا جوس روغن گلاب کے ساتھ ملا کر ماتھے اور کنپٹیوں پر لگانے سے درد سر ختم ہوجاتا ہے اور پرسکون گہری نیند آجاتی ہے۔ اگر زیادہ ذہنی کام کرنے کی وجہ سے نیند اڑ جائے یا بے خوابی کی

www.alsaudiabfoundation.org

وجہ سے نیند نہ آتی ہو تو سلاد کے پتوں کا جوشاندہ بنا کر پلانے سے نیند آ جاتی ہے۔

☆ سلاد پتوں میں ایک اہم مادہ جسے فولک ایسڈ کہتے ہیں، پایا جاتا ہے۔ یہ حاملہ خواتین اور دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے فائدہ مند ہوتا ہے۔ اس لئے ہر دو خواتین کو سلاد پتے کھاتے رہنا چاہیے۔ حاملہ خواتین کبھی کبھی دوران حمل انیمیا کا شکار ہو جاتی ہیں یعنی ان میں خون کی کمی ہو جاتی ہے۔ فولک ایسڈ جو سلاد پتوں میں پایا جاتا ہے، ان خواتین کو اس مرض سے نجات دلاتا ہے۔ ماہرین نے بار بار تجربات کر کے یہ ثابت کر دیا ہے کہ جو خواتین سلاد پتے استعمال کرتی ہیں، ان میں خون کی کمی پیدا ہی نہیں ہوتی۔

☆ سلاد پتوں کا مسلسل استعمال خواتین کو بار بار اسقاط حمل سے محفوظ رکھتا ہے۔ ماہرین کے مطابق سلاد پتے خواتین میں گیسٹرون ہارمونز کی افزائش کرتے ہیں جبکہ ان کے ساتھ پالک، شلوار اور پھول گوبھی ملا کر استعمال کرنے سے وٹامن بی کے حصول میں اضافہ ہوتا ہے اور فولک ایسڈ بھی آسانی سے حاصل ہوتا ہے کیونکہ حمل کے آخری مرحلہ میں خواتین کو 300 سے 500 مائیکروگرام روزانہ وٹامن بی درکار ہوتا ہے وگرنہ خواتین میں خون کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔

احتیاط

سلاد پتے استعمال سے پہلے ایک ایک کر کے اچھی طرح دھو لینے چاہئیں اور کھانے سے پہلے کسی کپڑے سے انہیں خشک کر لینا چاہیے۔ پتے چھری سے نہ کاٹیں کیونکہ لوہا لگنے سے پتوں میں کڑواہٹ آ جاتی ہے۔ ہاتھ سے توڑ توڑ کر پکائے جائیں تو زیادہ بہتر ہے۔

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

پالک

پالک کا نباتاتی نام اسپانجیسیا اولے ریسیا (Spinacia oleracia) ہے۔ اس کا درخت چھوٹا جھاڑی نما ہوتا ہے۔ اس کی اونچائی ایک دو فٹ ہوتی ہے۔ عموماً بازار میں اس کے پتے ہی پالک کے نام سے فروخت ہوتے ہیں جن کا ساگ بنا کر کھایا جاتا ہے۔ پتے سبز موٹے چوبی آمیز کونے لیے ہوتے ہیں اور زرد ڈنٹھل والے ہوتے ہیں۔ علاج معالجے میں پالک کے پتے اور بیج استعمال کئے جاتے ہیں اور پالک کے پتے کی چھال بیج پھول پھل جڑ کا بھی استعمال ہوتا ہے۔

پالک میں 81.7 فیصد پانی، چار فیصد کاربوہائیڈریٹ، ایک فیصد پروٹین، 0.9 فیصد چربی اور فولاد کیلشیم فاسفورس آیوڈین جیسے معدنیاتی اجزاء ہوتے ہیں جن میں فولاد اور کیلشیم بھرپور مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ پالک میں ہلکی مقدار میں لیسی تھین، کروٹین، آگزیلک ایسڈ اور آرسینک ہوتا ہے۔ ان کے علاوہ پالک میں وٹامن اے، بی اور سی ہوتے ہیں۔

پالک زود ہضم ہوتی ہے یہ ہاضم، قبض کشا، ریاح کو خارج کرنے والی، بھوک کو بڑھانے والی اور آنتوں کی سوجن کو دور کرنے والی ہوتی ہے۔ پالک کا رس ہاضمے کی تلی کی صفائی کر دیتا ہے اور اس کو تقویت دیتا ہے۔ پالک میں بھرپور مقدار میں وٹامن اے پائے جانے کی وجہ سے یہ ہاضمے کی تلی کا وبائی امراض سے تحفظ کرتی ہے۔ پالک کو آلو گوشت کے ساتھ اور کئی طرح کی دالوں کے ساتھ پکایا جا سکتا ہے۔ پالک کا ساگ پیٹ کے کئی طرح امراض میں بہت فائدہ دیتا ہے۔ پالک کے استعمال سے خون بڑھتا ہے۔ یہ مصفی خون بھی ہے۔ اس سے سوجن دور ہوتی ہے۔ کف مٹ جاتا ہے، جلن ختم ہو جاتی ہے، بخار ٹوٹ جاتا ہے۔ یہ پیشاب آور ہے۔ اس سے پتھری ٹوٹ جاتی ہے اور زہریلا مادہ ختم ہو جاتا ہے۔

علاج

مندرجہ ذیل امراض میں پالک کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے۔

خون کی کمی

پالک میں فولاد وافر مقدار میں ہونے کی وجہ سے ڈیڑھ ماہ تک ہر روز دو مرتبہ آدھ آدھ پاؤ پالک کے رس میں

www.alsaudiatibbifoundation.Org

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

شہد ملا کر پینے سے خون بڑھے گا اور خون کی کمی دور ہو جائے گی۔

قبض

صبح آدھا گلاس پالک کا رس پیتے رہنے سے چند ہی روز میں قبض ختم ہو جاتی ہے۔

آنتوں میں کیڑے

مریض کو پہلے کوئی دست آور دوا مثلاً ارنڈی کے تیل وغیرہ سے پیٹ صاف کر لینا چاہیے۔ دوسرے دن صبح خالی پیٹ 20 ملی لیٹر پالک کے رس کے تیل کی کیپسول میں بھر کر لیجیے۔ دو گھنٹے بعد کوئی زیادہ دست آور دوا لے لیں۔ ایسا کرنے سے کیڑے باہر آ جاتے ہیں۔

سوجن اور گانٹھ

پالک کے پتوں کو ابال کر پیس کر اس کی ٹکڑی بنا کر اسے پنسی کی طرح سوجن یا گانٹھ پر باندھنے سے سوجن دور ہو جاتی ہے۔

پیشاب میں جلن

پالک کے پتوں کا رس صبح شام پینے یا جو شاندہ پینے سے پیشاب کھل کر آ جاتا ہے اور پتھری ٹوٹ کر نکل جاتی ہے۔

پتا گوبھی

پتا گوبھی کا نباتاتی نام براسیکا کولے ریسیداور کیپی ٹاٹا (Brassica oleracea var capitata) ہے۔ پتا گوبھی کا ساگ بنا کر کھایا جاتا ہے۔ پتا گوبھی میں فولاد وافر مقدار میں ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اس میں دیگر معدنیاتی عناصر اور وٹامن خاص طور پر وٹامن اے، بی 1، بی 2، اور سی ہوتے ہیں۔

علاج

مندرجہ ذیل امراض میں پتا گوبھی فائدہ مند ہے۔

خون کی کمی یا انیمیا

پتا گوبھی میں فولاد بھرپور مقدار میں ہونے کی وجہ سے اس کا استعمال کرنے سے خون کی کمی دور ہو جاتی ہے۔

پیٹ میں السر

اس مرض میں معدے یا ڈیوڈینم میں زخم بن جاتا ہے۔ دو ہفتے تک دن میں تین بار ایک ایک پیالہ پتا گوبھی کا ہزار رس پینے سے پیٹک السر ٹھیک ہو جاتا ہے۔

زخم

آدھا پیالہ گوبھی کا رس، آدھا پیالہ پانی کے ساتھ دن میں تین بار پینے سے اور زخم پر روزانہ پتا گوبھی کے رس کی پٹی باندھنے سے چند ہی دنوں میں زخم ٹھیک ہو جاتا ہے۔

www.alsaudiatibbifoundation.Org

پرول

پرول کا لاتا تی نام ٹرائیکوسین تھس ڈائیکا (Trichosanthes Dioci) ہے۔ پرول بیل پر لگنے والا ایک طرح کا پھل ہے جس کا ساگ بنا کر کھایا جاتا ہے۔ ریتلی زمین پر بکثرت پیدا ہوتا ہے۔ اس کی کاشت بھی کی جاتی ہے۔ پرول دو سے 31/2 انچ تک لمبا درمیان میں گول اور دونوں سروں پر نوکدار ہوتا ہے۔ کچا پرول سفیدی مائل سبز اور پکا ہوا زردی مائل سرخ ہوتا ہے۔ کچے پرول کے اوپر سبز دھاریاں اور پکے پرول پر سرخ دھاریاں ہوتی ہیں۔ ذائقے میں پرول میٹھا اور کڑوا دو طرح کا ہوتا ہے۔ جنگلات میں پیدا ہونے والا پرول کڑوا ہوتا ہے۔

پرول کے پھل میں 92.3 فیصد پانی، 1 سے 9 فیصد کاربوہائیڈریٹ، 2.5 فیصد پروٹین، 3 فیصد چربی اور 5 فیصد معدنیاتی عناصر ہوتے ہیں۔ ان میں فولاد، کیلشیم، فاسفورس وغیرہ شامل ہیں۔ بیجوں میں 5.8 فیصد کاربوہائیڈریٹ، 5.4 فیصد پروٹین، 1.1 فیصد چربی اور 3 فیصد معدنیاتی عناصر ہوتے ہیں۔ بیجوں میں 29.3 فیصد ایک سرخ سے سبز رنگ کا تیل نکلتا ہے۔ اس کی جڑ میں سیپونن نامی دست آور مادہ اور اڑ جانے والے تیل پائے جاتے ہیں۔

علاج

پرول کے پتے کڑوے اور اس کا گودا گرم، کھانے کو ہضم کرنے والا، ریاح کو خارج کرنے والا، بھوک بڑھانے والا، پیاس بجھانے والا، دست آور، کف کو مٹانے والا اور کھانسی میں آرام پہنچانے والا، دائمی بخار میں خاص طور پر، پیٹ کے کیڑوں کو مارنے والا، جگر کی خرابی، یرقان، پیٹ کے امراض اور بواسیر میں مفید ہوتا ہے۔ اس کے گودے سے دیرج میں اضافہ ہوتا ہے اور اسے طاقت ملتی ہے۔ پتے مصفی خون اور سوجن کو دور کرنے والے خارش مٹانے والے اور کوڑھ کے مرض میں افاقہ کرنے والے ہوتے ہیں۔

اس کے پتوں کا رس 10 ملی لیٹر اور گودا تقریباً نصف گرام دن میں دو مرتبہ لینا چاہیے اس سے زیادہ مقدار میں لینے پر قے ہو جاتی ہے اور دست لگ جاتے ہیں۔ پتوں کے رس کو زخم پر لگانے سے زخم بھرنے لگتا ہے اور اسے گنجے مقام پر لگانے سے بال اگ آتے ہیں۔ پرول کی جڑ شدید دست آور ہوتی ہے۔

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

پھول گوبھی

پھول گوبھی کھاری یعنی الکلی زدہ ہوتی ہے۔ پھول گوبھی میں گندھک کی فراوانی ہوتی ہے جس کی بدولت پھول گوبھی مصفی خون ہوتی ہے۔ کچی پھول گوبھی کا رس پینے سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے لیکن اس کا رس پینے سے گیس بنتی ہے۔ اس سے بچنے کے لیے گوبھی کے رس میں ہم وزن مقدار میں گاجر کا رس ملا کر پینا چاہیے۔ پھول گوبھی کی سبزی بنانی ہو تو اسے بھاپ میں ابالنا چاہیے۔ یہ پانی میں ابالنے سے گیس پیدا کرتی ہے۔

علاج

پھول گوبھی مندرجہ ذیل امراض کے لیے کارگر ہے۔

خون کی قے

پھول گوبھی کی سبزی کھانے سے یا اسے کچی ہی کھانے سے خون کی قے آنا بند ہو جاتی ہے۔ تپ دق کے مریضوں کو جن کے منہ سے خون آتا ہو، پھول گوبھی استعمال کرنی چاہیے۔

جوڑوں کا درد

پھول گوبھی کا رس پیتے رہنے سے جوڑوں کے درد میں فائدہ ہوتا ہے۔

یرقان

پھول گوبھی کا رس پیتے رہنے سے یرقان میں افاقہ ہوتا ہے۔

گولائی ٹس یا پیٹ کا السر (Duodenal ulcer) اور آنتوں کا کینسر

ان امراض میں ہر روز صبح خالی پیٹ پھول گوبھی کا رس پیتے رہنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

زکام، کھانسی اور بخار

نصف کپ پودینے کا رس، نصف کپ پانی ملا کر اس میں چٹکی بھر پسی ہوئی کالی مرچ ذائقے کے مطابق نمک ڈال کر چائے کی طرح ابال کر دو تین مرتبہ پینے سے زکام اور کھانسی اور بخار میں آرام ملتا ہے۔

دل کی کمزوری

پودینے کا استعمال کرنے سے دل کی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔

تکلیف دہ حیض

چوتھائی کپ پودینے کے رس میں چوتھائی کپ پانی ملا کر دن میں دو تین مرتبہ پینے سے حیض بلا تکلیف کھل کر آنے لگتا ہے۔

چہرے پر مہاسے اور پھنسیاں

ہرے پودینے کی چٹنی بنا کر اس کا سوتے وقت چہرے پر لیپ کرنے سے چہرے کے مہاسے، پھنسیاں مٹ جائیں گی اور چہرہ نکھر آئے گا۔

خون جمنا

چوٹ زدہ مقام پر خون جم جانے پر پودینے کا رس پینے سے جما ہوا خون پگھل جاتا ہے۔

بدبودار زخم

اس پر پودینے کو پیس کر اس کا لیپ کیا جاتا ہے۔

❋ ❋ ❋

www.alsaudiatibbifoundation.Org

پودینہ

پودینے کا نباتاتی نام مینتھا اسپائی کیٹا (Mentha Spicata) ہے۔ اس کے پودے بہت چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں۔ عام طور پر پودینے کے پتوں کی چٹنی بنا کر اسے کھانے کو لذیز بنانے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ علاج معالجے میں پودینے کے پتے کا استعمال کیا جاتا ہے۔

پودینے کی تاثیر گرم ہوتی ہے، اس سے کھانا ہضم ہوتا ہے، بھوک خوب لگتی ہے، قے رکتی ہے، ریاح کا اخراج ہوتا ہے، کیڑے مر جاتے ہیں۔ بدبو ختم ہو جاتی ہے، بخار ٹوٹ جاتا ہے اس سے کف ختم ہوتا ہے، دل کو طاقت ملتی ہے یہ پیشاب آور ہے۔ اس سے زکام سکڑ جاتا ہے۔ اس سے حیض جاری ہوتا ہے۔ یہ دوروں کو روکتا ہے۔ اس سے درد دور ہوتا ہے، زہر ختم ہوتا ہے، کیڑے مکوڑے مر جاتے ہیں اس سے جلدی امراض میں افاقہ ہوتا ہے اور زخم بھر جاتے ہیں۔

علاج

مندرجہ ذیل امراض میں پودینے کا استعمال مفید ہوتا ہے۔

بدہضمی

5 گرام پودینے میں تھوڑا سا پسا ہوا زیرہ، ذرا سی ہینگ اور چٹکی بھر پسی ہوئی کالی مرچ اور نمک ملا کر پینے سے کھانا ہضم ہو جاتا ہے۔ بدہضمی کی وجہ سے ہونے والے پیٹ درد میں بھی آرام پہنچتا ہے اور بھوک لگنے لگتی ہے۔

اپھارہ

اس کے لئے 60 گرام پودینہ، 10 گرام ادرک اور 8 گرام اجوائن کو ایک گلاس پانی میں ڈال کر ابال لیجئے۔ اس میں آدھا کپ دودھ اور ذائقے کے مطابق گڑ ملا کر پینے سے پیٹ سے گیس نکل کر اپھارہ دور ہو جاتا ہے۔

قے ہونا

آدھا کپ پودینے کے رس میں آدھا کپ پانی ملا کر اور اس میں آدھا لیموں نچوڑ کر پینے سے قے ہونا بند ہو جاتی ہے۔

پیاز

پیاز کا لاتاتی نام ایلیم سیپا (Alium Cepa) ہے۔ پیاز بلب جیسا زمین میں دوتنا ہوتا ہے جس کے باہر کی طرف ایک دوسرے کو ڈھکے رہنے والے بہت سے فلس پتے (Scale leaves) ہوتے ہیں، جو خوردنی اشیا کے پکنے جانے سے موٹے اور گودے دار ہو جاتے ہیں۔ پیاز کے اوپر پتوں بیچ فلس پتوں سے ڈھکی ہوئی اوپر کی طرف سرکی جانب نکلی ہوتی ہے۔ اس سے زمین کے اوپر جانے والا تنا پیدا ہوتا ہے جس پر پتیاں وغیرہ لگی ہوتی ہیں، اس کے نیچے جڑیں نکل کر زمین سے پانی کو جذب کرنے کا کام کرتی ہیں۔ اس کا درخت چھوٹا لیکن دو تین فٹ اونچا ہوتا ہے۔ پیاز رنگ کے فرق سے گلابی اور سفید دو اقسام کی ہوتی ہے۔ دونوں کے پودے یکساں ہوتے ہیں۔ معالجات میں سرخ یا گلابی پیاز استعمال کرنا چاہیے۔ پیاز کو کاٹنے پر ایک بہت تیز بدبو نکلتی ہے۔

پیاز میں 11.6 فیصد کاربوہائیڈریٹ، 1.2 فیصد پروٹین، بھرپور مقدار میں فولاد اور کیلشیم وغیرہ معدنیاتی عناصر اور وٹامن بی، اور سی ہوتے ہیں۔ پیاز میں اور اس کے تازہ پودوں میں ایک تیز بدبودار اڑ جانے والا تیل ہوتا ہے۔ ایک اور نہ اڑنے والا تیل ہوتا ہے جس میں Allyl propyl disullhide نامی عنصر ہوتا ہے۔ فلس پتوں میں ڈھکے رہنے والے چھلکوں میں کیرے ٹین (Quercetin) نامی بھورے رنگ کا مادہ ہوتا ہے۔

پیاز قدرے گرم، تیز، اشتعال انگیز، محرک، بھوک بڑھانے والی، پیٹ سے گیس نکال کر اپھارہ دور کرنے والی، جگر کو متحرک کرنے والی، کف کو باہر نکالنے والی، قوت بخش، منویہ جرثوموں کو پیدا کرنے والی، ورید کو طاقت بخشنے والی اور ریاحی امراض کو دور کرنے والی ہوتی ہے۔ اس کے بیرونی استعمال سے درد دور ہوتا ہے۔ سوجن ہوا ہو جاتی ہے اور زخم بھرنے لگتا ہے پیاز میں گندھک کا عنصر ہونے کی وجہ سے اس سے خارش دور ہوتی ہے اور یہ جلدی امراض میں بھی مفید ہے۔ پیاز کے رس سے آنکھوں کی بینائی بڑھتی ہے اور کان درد میں بھی راحت ملتی ہے۔

علاج

پیاز مندرجہ ذیل امراض میں مفید ہوتی ہے۔

بدہضمی اور بھوک نہ لگنا

سرخ پیاز کاٹ کر اس پر لیموں کا رس نچوڑ کر اور نمک چھڑک کر کھانے کے ساتھ لینے سے کھانا ہضم ہو جاتا

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

ہے۔ قبض نہیں رہتا اور بھوک لگنے لگتی ہے۔

اپھارہ

پیاز کاٹ کر اس پر پسا ہوا کالا نمک چھڑک کر کھانے سے پیٹ سے گیس نکل جاتی ہے اور اپھارہ دور ہو جاتا ہے۔

ہچکیاں آنا

پیاز کاٹ کر اس پر نمک چھڑک کر کھانے سے ہچکیاں آنا بند ہو جاتی ہیں اور قے بھی نہیں ہوتی۔

پیٹ میں کیڑے

دو دو گھنٹے کے وقفے پر ایک چائے کے چمچ کے برابر پیاز کا رس پینے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

دست

پیاز کو پیس کر ناف پر لیپ کرنے سے اور تیس گرام پیاز کے رس میں رائی کے دانے کے برابر افیم ملا کر پینے سے دست فوراً بند ہو جاتے ہیں۔

ہیضہ

ہیضہ ہو جانے سے پر 50 گرام پیاز کے رس میں نمک ملا کر یا لیموں کا رس ایک حصہ، سبز پودینے اور پیاز کا رس آدھا آدھا حصہ، ملا کر دو دو چمچ تھوڑی تھوڑی دیر میں مریضوں کو پلاتے رہنے سے ہیضہ میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

25 گرام پیاز کا رس ایک کپ پانی ایک لیموں کا رس تھوڑی سی پسی ہوئی کالی مرچ اور تھوڑا سا نمک ملا کر روزانہ تین چار بار پینے سے ہیضہ نہیں ہوتا۔

بواسیر کے مسے

جب بواسیر کے مسے پھولے ہوں اور خون نہ نکلنے کی وجہ سے درد اور بے چینی ہو رہی ہو تو دو تین پیاز گرم گرم راکھ پر بھون کر پیس لیجئے۔ پھر انہیں گھی میں سینک کر قابل برداشت گلدی مسوں پر باندھ دینے سے مسوں کا منہ کھل جاتا ہے اور خون نکل جانے سے مریض کو چین ملتا ہے۔

خونی بواسیر

سو گرام پیاز کے رس میں 50 گرام چینی ملا کر پینے سے خونی بواسیر میں افاقہ ہوتا ہے۔

الٹیاں ہونا

ایک ایک چمچ پیاز اور ادرک کا رس ملا کر پینے سے الٹیاں ہونا بند ہو جاتی ہیں۔

www.alsaudiatibbifoundation.Org

خون کی کمی

پیاز میں فولاد وافر مقدار میں ہونے کی وجہ سے پیاز کھانے یا اس کا رس پینے سے خون کی کمی دور ہو جاتی ہے۔

دل کی کمزوری

ہر روز کھانا کھاتے وقت ایک کچی پیاز کھانے سے دل کو طاقت ملے گی، جس سے دل کی دھڑکن معمول پر آجاتی ہے اور گھبراہٹ دور ہو جاتی ہے۔

دل کا دورہ

ابلے ہوئے پیاز کا ہر روز استعمال کرنے سے دل کی نسوں میں خون نہیں جمتا اور دل کا دورہ نہیں پڑتا۔

نشہ

کسی بھی نشے میں دھت شخص کو ایک پیالہ پیاز کا رس پلانے سے نشہ بہت کم ہو جائے گا۔

مرگی کا دورہ

مرگی کا دورہ پڑنے پر مریض کو پیاز کا رس سنگھانے سے وہ ہوش میں آجاتا ہے۔

دیرج کی کمزوری

ہر روز صبح شام ایک ایک چمچ پیاز کے رس میں ایک چمچ شہد ملا کر پینے سے دیرج میں اضافہ ہوتا ہے۔ دیرج گاڑھا ہوتا ہے اور قوت باہ بڑھتی ہے۔

کان درد

پیاز کا رس ہلکا سا گرم کر کے 7,5 بوند درد کرنے والے کان میں ڈالنے سے کان درد نہیں ہوتا۔

دھندلا یا کم دکھائی دینا

لگاتار پیاز کھاتے رہنے اور اس کا رس آنکھوں میں ڈالنے سے آنکھوں کی بینائی بڑھتی ہے اور صاف نظر آنے لگتا ہے۔

گنجا پن

گنجے مقام پر پیاز کا رس رگڑنے سے پھر سے بال آنے لگتے ہیں۔

سے

سوں پر پیاز کا رس لگانے سے سے ختم ہو جاتے ہیں۔

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

گٹھا (Corn)

اس پر ہر روز پیاز کا رس لگانے سے گٹھا نرم ہو جائے گا تب اسے کاٹ دیجئے۔

سیاہ داغ

سیاہ داغ پر پیاز کا رس لگانے سے کالا پن دور ہو جاتا ہے۔

پھوڑا یا گانٹھ

اگر پھوڑا یا گانٹھ پک گئی ہو تو پیاز کو کوٹ پیس کر اس میں پسی ہلدی ایک چمچ، گیہوں کا آٹا چار چمچ، تھوڑا سا گھی اور پانی ملا کر پلٹس بنا لیجئے۔ پھر اسے تھوڑا گرم رہنے پر پھوڑے یا گانٹھ پر باندھ دیجئے۔ اس سے پھوڑا یا گانٹھ پھوٹ جائے گی اور اس کا مواد باہر نکل جائے گا۔

زہریلا کیڑے کا کاٹنا

تتیا، شہد کی مکھی، بچھو اور زہریلے کیڑے وغیرہ کے کاٹ لینے پر متاثرہ مقام پر پیاز پیس کر اس کا لیپ کرنے سے زہر اتر جاتا ہے۔ بچھو کے کاٹنے پر پیاز کے ٹکڑے پر نمک لگا کر کھلانا بھی چاہیے۔

سانپ کا کاٹنا

15-15 گرام پیاز کا رس اور سرسوں کا تیل دونوں کو اچھی طرح ملا کر مریض کو پلا دیجئے۔ ایک خوراک آدھ آدھ گھنٹے بعد۔ ایسی تین خوراکیں دینے سے سانپ کے کاٹے کا مریض شفایاب ہو جاتا ہے۔

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

توری

توری کا لاطینی نام لوفا ایکیوٹینگولا (Luffa acutangula) ہے۔ توری ہمارے ملک کی سبزیوں میں خاص ہے جو ملک کے اکثر علاقوں میں پائی جاتی ہے۔ اس کا ساگ بنا کر کھایا جاتا ہے۔ مریض کو اکثر علاج کی شکل میں اس کا استعمال کرنے کے لیے بتایا جاتا ہے۔ یہ بیل پر لگتی ہے۔ اس کی بیل بہت پھیلنے والی ہوتی ہے اور اسے گھر کے آنگن میں اگایا جاسکتا ہے۔ دیہات میں اسے چھپروں، چھتوں پر بھی چڑھا دیتے ہیں۔ یہ خودرو بیلیں جنگلات میں بھی اُگ آتی ہیں۔

توری کی خاص طور پر دو اقسام ہوتی ہیں:

1۔ گھیا توری　　2۔ دھار توری

1۔ گھیا توری

یہ 3 سے 10 انچ لمبی، گول، نیچے کی طرف سے سکڑی ہوئی چکنی توری ہوتی ہے۔ چھوٹی توری کا رنگ ایک جیسا سیاہی مائل سبز ہوتا ہے۔ جوں جوں یہ بڑی ہوتی جاتی ہے اس کی پوری لمبائی میں 10 سفید دھاریاں بن جاتی ہیں لیکن وہ ابھری ہوئی نہیں ہوتیں۔ اس کے بیج سیاہ اور مٹیالے رنگ کے 3/8 انچ لمبے اور چار انچ چوڑے لمبے جیسے اور کچھ کچھ ابھاروں والے ہوتے ہیں۔

گھیا توری میں 94.66 فیصد پانی، 3.31 فیصد کاربوہائیڈریٹ، 51 فیصد پروٹین، 0.19 فیصد چربی اور 0.46 فیصد ریشہ ہوتا ہے۔ اس میں وٹامن سی ہوتا ہے، وٹامن بی بہت کم ہوتا ہے۔ بیجوں میں 40 فیصد تک ایک تیل ہوتا ہے۔ گھیا توری، میٹھی، ٹھنڈی، بھوک بڑھانے والی، پت دور کرنے والی، بخار، دمہ، کھانسی کو دور کرنے والی اور کیڑوں کو مارنے والی سبزی ہے۔ یہ غذائیت آمیز اور ہلکی دست آور ہے۔ اس کے مسلسل استعمال کرتے رہنے سے کف اور ریاح بجتی ہے اس کے بیجوں کے استعمال کرنے سے الٹیاں آنے لگتی ہیں اور دست بھی آتے ہیں۔

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

علاج

مندرجہ ذیل امراض میں گھیا توری کا استعمال مفید ہوتا ہے۔

پیشاب میں رکاوٹ اور جلن

گھیا توری کھانے سے پیشاب بلا تکلیف اور کھل کر آنے لگتا ہے اور اس میں جلن نہیں ہوتی۔

زخم

گھیا توری کے نرم پتوں کو کوٹ پیس کر اس کا رس نکال کر رس کا دو سیسلن وغیرہ مرہم بنا کر زخم پر لگانے سے زخم ٹھیک ہو جاتا ہے۔

گانٹھ

گھیا توری کے پھولوں کی پلٹس بنا کر گانٹھ پر باندھنے سے یا گھیا توری کے پتوں کے رس میں گڑ، سیندور اور تھوڑا سا چونا ملا کر گرم کر کے اس کا گانٹھ پر لیپ کرنے سے گانٹھ بیٹھ جاتی ہے۔

سوجن

گھیا توری کے پتوں کے رس میں گائے کا پیشاب ملا کر گرم کیجئے۔ جب یہ قابل برداشت حد تک ہو جائے تو سوجن زدہ مقام پر اس کا لیپ کیجئے۔ ایسا کرنے سے سوجن دور ہو جاتی ہے۔

پھوڑا بن جانا

چھوٹی چھوٹی کچی توریوں کو سینک کر کے پھوڑوں پر باندھنے سے پھوڑوں میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

بواسیر

توری کی سبزی کھائی جائے تو یہ قبض کو دور کر کے بواسیر کے ٹھیک ہونے میں مدد پہنچاتی ہے۔

حیض رک جانا

حیض رک جانے پر گھیا توری کے پتوں کا دو دو چمچ رس دن میں تین مرتبہ پینے سے حیض جاری ہو جاتا ہے۔

بخار، دمہ اور کھانسی

گھیا توری کی سبزی کھانے سے بخار کم ہو جاتا ہے اور کھانسی میں آرام پہنچتا ہے۔

دھار توری

دھار توری میٹھی، ٹھنڈی، لذیذ، بھوک بڑھانے والی، قوت بخش، درد جگر بڑھانے والی اور تقویت دینے والی، ہلکی

www.alsaudiatibbifoundation.Org

دست آور، پیٹ کو دور کرنے والی، کیڑوں کو مارنے والی ہوتی ہے اور پیشاب آور بھی ہوتی ہے۔اس کا زیادہ استعمال کرنے سے کف بنتا ہے اور پیٹ میں گیس بنتی ہے۔

علاج

مندرجہ ذیل امراض میں دھارتوری مفید ثابت ہوتی ہے۔

زخم

دھارتوری کے نرم پتوں کو کوٹ پیس کر ان کا رس نکال کر ویسلین وغیرہ میں مرہم بنا کر زخم پر لگانے سے زخم ٹھیک ہو جاتا ہے۔

گانٹھ یا گلٹی

دھارتوری کی جڑ کو ارنڈ کے تیل میں پکا کر اسے گانٹھ یا گلٹی پر لگانے سے وہ بیٹھ جاتی ہے۔

بواسیر

دھارتوری کے پتوں کو پیس کر بواسیر کے مسوں پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

خارش

دھارتوری کے پتوں کی لگدی بنا کر اسے خارش زدہ مقام پر استعمال سے فائدہ ہوتا ہے۔

گوہانجنی

دھارتوری کے پتوں کو اس کی بوندیں آنکھوں میں ڈالنے سے گوہانجنی میں بہت افاقہ ہوتا ہے۔

پتھری

دھارتوری کی جڑ کو کاٹ کر دودھ یا پانی میں پیس کر چھان کر صبح 3 دن تک متواتر باقاعدہ پینے سے پتھری ٹوٹ کر نکل جاتی ہے۔

حیض جاری ہونا

دھارتوری کا جوشاندہ پینے سے حیض کھل کر ہو جاتا ہے۔

کڑوی توری (جنگلی توری)

گمیا توری یا دھارتوری کڑوی ہو سکتی ہے لیکن باہر سے دیکھنے پر میٹھی اور کڑوی توری ایک سی لگتی ہے۔جنگلوں

میں خودرو پیدا ہونے والی دونوں طرح کی توریاں کڑوی ہوتی ہیں۔کڑوی توری کے بیل کے تمام حصے کڑوے ہوتے ہیں۔حقیقت میں سب سے زیادہ ادویاتی خوبی کڑوی توری کی ہوتی ہے۔اس کا ساگ نہیں بنایا جاتا اور اس کا خاص طور پر معالجاتی طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

کڑوی توری میں کالوسنتھین اور لوفین نامی رقیق مادے ہوتے ہیں اور بیجوں میں ایک قسم کا نہ اڑنے والا تیل ہوتا ہے۔یہ گرم، تیکھی اور کم مقدار میں بھوک بڑھانے والی اور دست آور ہوتی ہے۔اس سے زیادہ مقدار میں الٹیاں آتی ہیں۔یہ جگر اور تلی کے امراض میں مفید ہے اور پیٹ کے اپھارہ کو دور کرنے والی، کف کو باہر نکالنے والی دمہ اور کھانسی کو آرام پہنچانے والی، دل کے لیے مفید، مصفی خون، بخار کو کم کرنے والی، پیشاب اور نظامِ بول اور جلد کے امراض مثلاً کوڑھ کو ختم کرنے والی، سوجن دور کرنے والی اور بواسیر میں مفید ہوتی ہے۔

علاج

مندرجہ ذیل امراض میں کڑوی توری کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے۔

کھانسی

کڑوی توری کے بیجوں کی گری کا تقریباً نصف گرام پاؤڈر دن میں دو بار پانی کے ساتھ لینے سے کھانسی میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

بلغم

کڑوی توری کف بلغم نکالتی ہے۔ایک کڑوی توری کو دودھ میں ابال کر مسل کر چھان لیجئے۔ایسا دودھ پیتے ہی الٹی ہو جاتی ہے اور سارا بلغم باہر نکل جاتا ہے جس سے دمہ اور کھانسی میں آرام ہوتا ہے۔

بواسیر

کڑوی توری کو ہلدی کے ساتھ پیس لیجئے۔اس طرح بنے لیپ کو بواسیر کے مسوں پر لگاتے رہنے سے مسے گر جاتے ہیں۔کڑوی توری کی بیل کی جڑ کو گھس کر اس کا مسوں پر لیپ کرنے سے خونی بواسیر میں فائدہ ہوتا ہے۔کڑوی توری کا ٹھنڈا لیپ خونی بواسیر میں مفید ہوتا ہے۔

زخم

کڑوی توری کا ہم: چھلکوں اور بیجوں سے عاری دو سوکھی کڑوی توری دو گھنٹے کے لیے 20 اونس ٹھنڈے پانی میں ڈالنے کے بعد چھان کر بنا ہوا رقیق مادہ ہم کہلاتا ہے۔250 گرام کڑوی توری کے بیجوں کا پاؤڈر 250 گرام

www.alsaudiatibbifoundation.Org

سونٹھ کا چورن ایک لیٹر حل کا تیل اور 4 لیٹر پانی ان سب کو ملا کر آنچ میں پکایئے۔ جب ایک لیٹر پانی رہ جائے تو اسے چھان کر شیشی میں بھر لیجئے۔ زخم کو دھونے کے بعد اس تیل کو لگانے سے زخم ٹھیک ہو جاتا ہے۔

بچھو یا بچھو کا کاٹا

بچھو یا بچھو وغیرہ کے ذریعے کاٹے ہوئے مقام پر کڑوی توری کو پیس کر لگانے سے زہر دور ہو جاتا ہے۔ ساتھ ہی کڑوی توری کا رس پینے سے قے اور دست ہو جانے پر زہر باہر نکل جاتا ہے جس سے مرض میں جلد افاقہ ہوتا ہے۔

کتے کا کاٹا

کڑوی توری کے بیجوں کی گری کو پانی میں پیس کر یا کڑوی توری کا گودا پیس چھان کر مریض کو پلانے سے کتے کے کاٹنے سے پیدا ہونے والے زہر کا اثر نہیں ہوتا۔

جگر اور تلی کی خرابی

کڑوی توری کے پھول، بیج، جڑ، چھال اور پتوں کا 10 سے 20 بوند عرق گرم پانی میں ملا کر یا بیج سمیت توری کو پانی میں پکا کر جوشاندہ بنا کر 15-15 گرام مقدار میں 20,15 روز تک پینے سے جگر اور تلی کے امراض میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اگر جلندھر ہو جائے تو اس کی سوجن میں بھی افاقہ ہوتا ہے۔

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

ٹماٹر

ٹماٹر کا نباتاتی نام لائیکو پرسی کان ایسکیولینٹم (Lycopersicon Esculentum) ہے۔ ٹماٹر ایک قسم کا پھل ہے جسے سبزی کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ بچوں، بوڑھوں، عورتوں اور مردوں سب کے لیے انتہائی مفید ہوتا ہے۔ کچا رہنے پر ٹماٹر سبز اور پک جانے پر سرخ ہو جاتا ہے۔ کچا ٹماٹر زیادہ کھٹا ہوتا ہے اور پک جانے پر اس کا کھٹا پن کم ہو جاتا ہے۔ پکا ٹماٹر نمک لگا کر سلاد کے طور پر کھایا جاتا ہے۔ اس کی سبزی بنائی جاتی ہے اور اس کا رس نکال کر پیا جاتا ہے۔ ٹماٹر اکثر صبح خالی پیٹ کھانا مفید ہوتا ہے اس کے بعد ایک گھنٹے تک کچھ نہیں کھانا چاہیے۔ ٹماٹر جتنا موٹا ہوتا ہے اتنا ہی اچھا رہتا ہے۔ ٹماٹر چھوٹے چھوٹے درختوں پر لگتا ہے اور پورے ملک میں لگایا جاتا ہے، یہاں تک کہ گھروں میں مٹی کی ناند میں اسے لگا لیتے ہیں۔

کچے پکے ٹماٹر دونوں قوت بڑھاتے ہیں، ان سے جگر سرگرم عمل رہتا ہے جس سے خون بننے میں مدد ملتی ہے۔ ٹماٹر میں کیلشیم وافر مقدار میں ہونے کی وجہ سے دانت اور ہڈیاں مضبوط ہوتے ہیں۔ ٹماٹر میں فولاد بکثرت ہونے کی وجہ سے اس کے استعمال سے خاص طور پر حمل کے دوران خون کی کمی دور ہو جاتی ہے۔ ٹماٹر میں پوٹاشیم بھی وافر مقدار میں ہوتا ہے لہٰذا جسم میں پوٹاشیم کی کمی سے ہونے والی امراض میں ٹماٹر کا رس پینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ ٹماٹر میں وٹامن اے، بی اور سی بہت ہوتے ہیں چنانچہ اس سے دماغی اور جسمانی طاقت پیدا ہوتی ہے۔ ٹماٹر خون میں شوگر کو کم کرتا ہے۔

علاج

بدہضمی

لال ٹماٹر کو کاٹ کر اس پر نمک اور پسی ہوئی کالی مرچ چھڑک کر کھانے سے کھانا ہضم ہو جاتا ہے۔

قبض

لگاتار ٹماٹر کھانے سے قبض نہیں رہتی۔

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

منہ کے چھالے

جس شخص کے منہ میں بار بار چھالے نکل آتے ہوں اسے ہر روز ٹماٹر زیادہ کھانے چاہئیں اور ٹماٹر کا رس پانی کے ساتھ ملا کر اس کی کلیاں کرنی چاہئیں۔ ٹماٹر میں موجود بی کامپلیکس کے یونٹ وٹامن بی 2 ریبوفلاوین جلد سے منہ کے چھالے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

پیٹ میں کیڑے

نہار منہ ایک پاؤ سرخ ٹماٹروں پر پسی ہوئی مرچ اور نمک لگا کر کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

اپینڈی سائٹس

روزانہ دونوں وقت کھانا کھانے سے پہلے 100 گرام لال ٹماٹروں پر ادرک کی چھانکیں رکھ کر اور ان پر نمک چھڑک کر کھانے سے اپینڈی سائٹس میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

خونی بواسیر

ایک ایک پیالہ ٹماٹر کے رس میں بھنے ہوئے زیرے کا پاؤڈر ملا کر دن میں دو یا تین مرتبہ پینے سے خونی بواسیر میں فائدہ ہوتا ہے۔

خون کا اونچا دباؤ

ٹماٹر کھانے سے خون کا دباؤ معمول پر آ جاتا ہے۔

ذیابیطس

باقاعدہ ٹماٹر کے استعمال سے ٹماٹر کی کھٹاس سے خون میں شوگر کی مقدار کم ہو جاتی ہے اور پیشاب میں بھی شوگر کا اثر آہستہ آہستہ کم ہو جاتا ہے۔

یرقان

روزصبح ایک گلاس ٹماٹر کا رس پینے سے یرقان ٹھیک ہو جاتا ہے۔

رتوندھی

رات کو کم نظر آنے پر ایک ماہ تک ہر روز ایک گلاس ٹماٹر کا رس پینے سے رات کو نظر آنے لگتا ہے۔

سکروی

یہ مرض وٹامن سی کی کمی سے پیدا ہوتا ہے۔ اس میں مسوڑھے سوج جاتے ہیں اور ان سے خون نکلنے لگتا ہے۔

ٹماٹروں میں وٹامن سی بھرپور مقدار میں ہونے کی وجہ سے ٹماٹروں کا استعمال کرنے سے سکروی کے مرض میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

خارش

دو چمچ ناریل کے تیل میں ایک چمچ ٹماٹر کا رس ملا کر اس سے خارش زدہ مقام پر مالش کرنے اور پھر گرم پانی سے غسل کرنے سے خارش مٹ جائے گی۔

جلدی امراض

ٹماٹر کھٹا ہونے کی وجہ سے مصفی خون ہوتا ہے لہٰذا نمک وغیرہ کچھ بھی ملائے بغیر چند دنوں تک دن میں تین مرتبہ ایک ایک پیالہ ٹماٹروں کا رس پینے سے جلدی امراض مثلاً جلد پر سرخ چکتے دور ہو جاتے ہیں۔

احتیاط

گلے کی خرابی ہونے، تیز کھانسی اٹھنے، جوڑوں میں درد ہونے، جسم میں سوجن ہونے، پیشاب میں رکاوٹ ہونے، پتھری بننے اور گردے کی سوجن وغیرہ ہونے پر ٹماٹروں کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

ٹنڈا

ٹنڈا کا نباتاتی نام سائی ٹولس وگرس وزش ٹولوسس (Citulis vulgaris var fistulosus) ہے۔ ٹنڈا جھاڑی کی شکل کے چھوٹے چھوٹے درختوں پر لگتا ہے۔ ٹنڈے چھوٹے بڑے دو تین انچ قطر کے گول ہلکے یا گہرے سبز رنگ کے ہوتے ہیں جن میں ہلکے رنگ کے ٹنڈے اچھے سمجھے جاتے ہیں۔ ٹنڈے کے بیج کچھ سیاہ رنگ کے ہوتے ہیں۔ عموماً ٹنڈے کی سبزی بنا کر کھائی جاتی ہے۔ بیماری کی حالت میں ٹنڈے کی سبزی کھانا مفید ہوتا ہے۔ ٹنڈے میں 92.3 فیصد پانی، کاربوہائیڈریٹ 1.7 فیصد، پروٹین 0.1 فیصد، چربی، 0.6 فیصد اور کیمیائی عناصر میں فولاد اور فاسفورس وغیرہ ہوتے ہیں اور اس میں خاص طور پر وٹامن اے ہوتا ہے۔

ٹنڈا انتہائی ٹھنڈا، لذیذ، قبض کشا، پیشاب آور، پتھری کو توڑ کر نکال دینے والا ہوتا ہے۔ ٹنڈے کے زیادہ استعمال سے پیٹ میں گیس بننے لگتی ہے۔

علاج

کمزوری اور قبض

ٹنڈے کی سبزی کھاتے رہنے سے یا اس کے بیجوں کو سکھا کر بھون کر کھانے سے دماغی اور جسمانی طاقت پیدا ہوتی ہے اور جسم موٹا ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ٹنڈے کی سبزی کھاتے رہنے سے قبض نہیں رہتی۔

پیشاب میں رکاوٹ

ٹنڈے کی سبزی کھانے سے پیشاب بلا تکلیف اور کھل کر آنے لگتا ہے۔

پتھری

ٹنڈے کا استعمال کرنے سے پتھری ٹوٹ کر نکل جاتی ہے۔

خون کا اونچا دباؤ

ٹنڈے کی سبزی کھانے سے پیشاب کھل کر ہو جانے سے بڑھا ہوا خون کا دباؤ کم ہو کر معمول پر آ جاتا ہے۔

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

چقندر

چقندر کا نباتاتی نام بیٹا ولگیریس وار ریپا (Beta vulgaris var rapa) ہے۔ یہ چھوٹے گھڑے کی شکل کی جڑ (Napiform root) ہوتی ہے۔ اس طرح کی جڑ کا اوپری حصہ بہت زیادہ موٹا اور نیچے کا ایک دم پتلا ڈورے جیسا ہوتا ہے جس سے اس کی شکل ایک مٹکے جیسی نظر آتی ہے۔ چقندر لال سرخ ہوتا ہے اور اس کی کاشت تمام علاقوں میں کی جاتی ہے۔

علاج

خون کی کمی

چقندر سے خون بڑھتا ہے لہٰذا باقاعدہ چند روز تک چقندر کھانے سے یا اس کو لیتے رہنے سے خون کی کمی دور ہو جائے گی۔ اس کے علاوہ چقندر سے جگر کو تقویت ملتی ہے۔

بلغم بننا

چقندر کے استعمال سے بلغم نکل جاتا ہے اور پھیپھڑے صاف ہو جاتے ہیں۔

گانٹھ

جسم میں کہیں گانٹھ بن جانے پر پہلے دو روز صرف پھلوں کا رس اور سبزیوں کا سوپ پیتے رہیے۔ تیسرے روز صبح ایک گلاس پانی میں ایک لیموں کا رس نچوڑ کر اس میں چار چمچ ملا کر پیجیے اور دن میں چار مرتبہ ایک ایک کپ موسمی کا جوس پیجیے۔ جسمانی محنت نہ کیجیے۔ چوتھے روز سے لگاتار چند روز تک دن میں چار مرتبہ آدھا گلاس گاجر کا رس اور آدھا گلاس چقندر کا رس ملا کر پینے اور ان دنوں ہلکی غذا استعمال کرنے سے چند ہی روز میں گانٹھ ٹھیک ہو جائے گی۔

بال جھڑنا

چقندر کے پتے مہندی کے ساتھ پیس کر سر پر لیپ کرنے سے بال گرنا بند ہو جاتے ہیں۔

www.alsaudiatibbifoundation.Org

چولائی کا ساگ

چولائی کے ساگ کو چینی پالک بھی کہتے ہیں۔ اس کا تعلق چنوں والی سبزیوں کے گروپ سے ہے۔ یہ ایک مرغوب سبزی ہے۔ اس کی فصل پورے برصغیر میں کاشت کی جاتی ہے۔ یہ ایسی سبزی ہے جو بہت کم عرصہ تک رہتی ہے کیونکہ یہ موسمی جڑی بوٹی ہے۔ اس کے چنوں کا رنگ گہرا سبز ہوتا ہے جبکہ اس کے ڈنٹھل کھڑے کھڑے، گداز اور موٹے ہوتے ہیں۔ چولائی کا ساگ چھ مختلف قسموں کا ہوتا ہے۔

علاج

☆ چولائی کا ساگ بطور غذا باقاعدگی سے استعمال کیا جائے تو انسانی جسم وٹامن اے، بی، سی کیلشیم، پوٹاشیم اور آئرن کی کمی سے محفوظ رہتا ہے۔ یہ کئی قسم کی بے قاعدگیوں کا شکار ہونے سے بھی بچاتا ہے۔ بینائی میں خلل واقع ہونا، اعضائے تنفس میں انفیکشن ہونا، زکام کا بار بار ہونا، جسمانی بدھوتری میں کمی اور مصنوعی (غیر پیدائشی) بانجھ پن جیسے امراض چولائی کے ساگ کی وجہ سے انسان سے دور رہتے ہیں۔

☆ چولائی کے تازہ جوس میں شہد ملا کر استعمال کرنے سے پرانی سے پرانی کھانسی، دمہ اور تپ دق جیسے امراض کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ نظام تنفس میں پیدا ہونے والے نقائص دور کرنے کے لیے چولائی کا ساگ بہترین علاج ہے۔

☆ دودھ پلانے والی مائیں اور حاملہ خواتین اگر باقاعدگی سے چولائی کا ساگ استعمال کرتی رہیں تو انہیں خاطر خواہ فائدہ پہنچتا ہے۔ حمل کے دوران اگر چولائی کے چنوں کے تازہ جوس میں چٹکی بھر چھوٹی الائچی کا سفوف اور تھوڑا سا شہد ملا کر روزانہ پیا جاتا رہے تو رحم میں پرورش پانے والے بچے کی نشوونما معمول کے مطابق ہوتی رہتی ہے اور حاملہ کے جسم میں کیلشیم اور آئرن کی کمی بھی نہیں ہوتی۔ اس کے علاوہ رحم کی بافتوں کو سکون ملتا ہے۔ زچگی کے وقت آسانی رہتی ہے۔ درد بہت کم ہوتا ہے۔ بچہ کو جنم دینے کے بعد اس مشروب کا استعمال زیادہ دن لیتے رہنے سے بچاتا ہے۔ زچگی کے دوران پیش آنے والی پیچیدگیوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ چھاتیوں

میں دودھ کی مقدار بڑھانے کے ساتھ ساتھ اس کے بہاؤ میں اضافہ ہوتا ہے۔

☆ چولائی کا ساگ ہر قسم کے جریان خون کو ختم کر دیتا ہے۔ تازہ جوس ایک کپ میں ایک چمچہ لیموں کا رس ملا کر روزانہ رات کو سونے سے پہلے پیتے رہنے سے ناک، بواسیر، مسوڑوں اور پھیپھڑوں سے خون خارج ہونا بند ہو جاتا ہے۔ اگر حیض کا خون زیادہ ہو تو وہ اعتدال پر آ جاتا ہے۔ یہ جوس قدرتی ٹانک کی طرح اثر کرتا ہے۔

☆ چولائی کے ساگ کا باقاعدہ استعمال قبل از وقت بوڑھا نہیں ہونے دیتا۔ اگر آئرن اور کیلشیم جزو بدن نہ ہو رہے ہوں تو چولائی کا ساگ اس کی اصلاح کرتا ہے۔

☆ دو تولہ چولائی کے تر و تازہ پتوں کو کچل کر آدھ سیر پانی میں خوب اچھی طرح ابالیں جب آدھا پاؤ پانی رہ جائے تو اسے چھان لیں۔ اس میں ایک ماشہ نمک ملا کر درد قولنج کے مریض کو صبح شام پلاتے رہنے سے درد قولنج ختم ہو جاتا ہے۔

☆ دو تولہ تازہ چولائی کے پتوں کو آدھ سیر پانی میں رگڑ کر چھان لیں۔ اس میں ایک ماشہ جوکھار ملا کر درد قولنج کے مریض کو صبح شام پلاتے رہیں، درد کا خاتمہ ہو جائے گا۔

☆ چولائی کے تازہ پتوں کو بغیر پانی چٹنی کی طرح اتار گڑیں کہ باریک لیس دار ہو جائیں۔ اسے دن میں دو تین بار بواسیر کے مسوں پر لگانے سے بہت زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔

☆ نکسیر کے مریض کے ماتھے پر چولائی باریک پیس کر لیپ کرنے اور دو تولے پتے آدھا پاؤ میں خوب رگڑ کر پلانے سے کسیر کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

☆ خشک دمہ کی صورت میں دو تولہ چولائی کے پتے آدھ سیر پانی میں ابالیں، جب آدھ پاؤ پانی رہ جائے تو اسے چھان کر اس میں ایک تولہ گائے کا گھی ملا کر مریض کو صبح شام پلائیں۔ خشک دمہ ختم ہو جائے گا۔ اگر دمہ تر ہو، کف نکلتی ہو تو یہی جوشاندہ بغیر گھی ملائے روزانہ تین بار پلانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

❋ ❋ ❋

www.ghazalibinfoundation.org

دھنیا

دھنیا کا نباتاتی نام کوریئنڈروم سٹائی وم (Coriandrum Sativum) ہے۔ دھنیے کا ایک سے تین فٹ اونچا جھاڑی نما گندھک آمیز پودا ہوتا ہے۔ اس کے درخت ملک کے اکثر علاقوں میں لگائے جاتے ہیں۔ دھنیا شائی جو کارپک یا سپلٹنگ یعنی (Splitting or Schizocarpic) پھٹنے والا پھل ہوتا ہے۔ یہ پھل بہت چھوٹے چھوٹے گول یا بیضوی، زردی مائل بھورے رنگ کے دھاری دار، گچھوں میں چھتاے کی شکل میں لگے ہوتے ہیں۔ سوکھنے پر یا دبانے پر یہ دو ٹکڑوں میں تقسیم ہو خشک دھنیا کے نام سے جانے جاتے ہیں، ہر ٹکڑے میں ایک ایک بیج ہوتا ہے۔

دھنیے میں 11.2 فیصد پانی، 21.6 فیصد کاربوہائڈریٹ، 14.1 فیصد پروٹین، 16.1 چربی، 32.6 فیصد ریشہ اور 4.4 فیصد معدنیاتی عناصر ہوتے ہیں۔ معدنیات خاص طور پر فولاد اور فاسفورس بھی ہوتا ہے۔

دھنیے میں 5 سے 1 فیصد تک اڑ جانے والا تیل ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے دھنیے سے ایک خاص خوشبو نکلتی ہے اور اس کا ایک خاص ذائقہ ہوتا ہے۔ اس تیل کا خاص یونٹ کورین ڈرول (Coriandrol) ہے جو 45 سے 70 فیصد تک ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اڑ جانے والے تیل میں چند اور عناصر بھی پائے جاتے ہیں اور اس کے علاوہ ایک نہ اڑنے والا تیل بھی ہوتا ہے۔ اس میں فٹن ایسڈ اور راکھ 5 فیصد وغیرہ عناصر پائے جاتے ہیں۔

کچے یا سبز دھنیے میں کئی ادویاتی خوبیاں بھی ہوتی ہیں جس سے کئی امراض کا علاج کیا جاتا ہے۔ پکا ہوا یا سوکھا دھنیا مصالحے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ سبز دھنیا ٹھنڈا ہوتا ہے اور جسم کو ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔ یہ ہاضم، بھوک کو بڑھانے والا، الٹیاں روکنے والا، دستوں میں مفید، پیاس بجھانے والا، گیس خارج کرنے والا، جلن دور کرنے والا، پیٹ کے کیڑے مارنے والا، پیشاب آور، پیشاب کا رنگ بدلنے والا، دماغ کو مقوی بنانے والا، سردرد ہونے یا چکر آنے میں مفید، بخار توڑنے والا اور امراض چشم کے لیے بہت سودمند ہوتا ہے۔ دھنیے کو بیرونی طور پر لیپ کرنے سے سوجن اور درد میں افاقہ ہوتا ہے۔

دھنیے کا زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے قوت باہ کم ہوتی ہے اور مردوں میں نامردی پیدا ہوتی ہے اور

خواتین کا حیض رک جاتا ہے۔

www.alsaudiatibbifoundation.org

سبز دھنیے کے پتے، پھول، پھل چھال اور سوکھے دھنیے کا پھل قابل استعمال ہوتا ہے۔ سبز دھنیا ایسے ہی سلاد کی شکل میں کھایا جاتا ہے اور دال سبزی پکاتے وقت انہیں لذیذ بنانے کے لیے دھنیے کی ہوائی چھڑکی جاتی ہے۔ علاج معالجے میں سبز دھنیے کے رس اور تیل کو استعمال کیا جاتا ہے۔ سوکھا دھنیا پاؤڈر کی شکل میں دال سبزی وغیرہ پکاتے وقت انہیں لذیذ بنانے کے لیے ملایا جاتا ہے اور علاج معالجے کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی مقدار پاؤڈر 3 سے 6 گرام، 20 سے 40 ملی لیٹر اور تیل ایک سے پانچ بوند۔

علاج

بدہضمی

60 گرام سوکھا دھنیا 25 گرام نمک۔ ان کو پیس کر چورن بنا لیجیے۔ روزانہ دن میں دو مرتبہ کھانا کھانے کے بعد پانی کے ساتھ آدھا آدھا چمچ پھانک لینے سے بدہضمی دور ہو جاتی ہے۔

بھوک نہ لگنا

ہر روز تقریباً 30 گرام سبز دھنیے کا رس پینے سے تین چار روز میں بھوک خوب لگنے لگتی ہے۔ سبز دھنیا دستیاب نہ ہونے پر سوکھا دھنیا، چھوٹی الائچی اور کالی مرچ ہم وزن مقدار میں پیس کر اس میں تھوڑی چینی ملا کر کھانے سے بد ذائقہ پن دور ہو جاتا ہے اور بھوک لگنے لگتی ہے۔

کھانا کھانے کے فوراً بعد حاجت

6 گرام سوکھے دھنیے میں دو گرام کالی مرچ اور ایک گرام کالا نمک ملا کر اس مرکب کا آدھا آدھا حصہ دونوں وقت کھانا کھانے کے بعد منہ میں رکھ کر چبانے سے کھانا کھانے کے فوراً بعد حاجت کی عادت چھوٹ جاتی ہے۔

دست

پسے ہوئے سوکھے دھنیے کو گرم کر کے اس کی ایک چائے کے چمچ کے برابر خوراک پانی کے ساتھ لینے سے یا دھنیے کو باریک پیس کر ایک چائے کے چمچ کے برابر چھاچھ یا مٹھے کے ساتھ لینے سے دست فوراً بند ہو جاتے ہیں۔

خونی دست

15 گرام سوکھا دھنیا پیس کر اس میں 12 گرام مصری ملا کر پانی میں گھول کر پینے سے خونی دست ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

www.alsaudiatibbifoundation.org

پیاس لگنا

دس پندرہ گرام سوکھا دھنیا ایک کانچ کے برتن میں 250 ملی لیٹر ٹھنڈے پانی میں ڈال کر دو گھنٹے کے لیے رکھ لیجیے۔ پھر اسے چھان کر مصری ملا کر دو دو چمچ تھوڑی تھوڑی دیر بعد پینے سے پیاس بجھ جاتی ہے۔

جگر کے امراض

دھنیا سونٹھ اور کالی مرچ کا چورن بنا کر اسے 3 سے 5 گرام کی مقدار میں دن میں تین مرتبہ پینے سے جگر کے امراض میں بہت فائدہ ہوتا ہے اور بھوک بڑھتی ہے۔

سر درد

گرمی کی وجہ سے سر درد ہونے پر سبز دھنیے کو پانی میں پیس کر لگدی بنا کر اسے ماتھے پر لگانے سے سر درد دور ہو جاتا ہے۔ سبز دھنیا نہ ملنے پر سوکھے دھنیے کو پیس کر اس میں پانی ملا کر اس کا لیپ کیا جا سکتا ہے۔

لو لگنا

دھنیے کے رس میں چینی ملا کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

کمزور بینائی

دھنیا آنولے کے ساتھ پیس کر کھانے سے آنکھوں کی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ بینائی بڑھتی ہے اور صحیح طور پر نظر آنے لگتا ہے۔

آنکھیں دُکھنا

سبز دھنیے کا رس یا اس کا جوشاندہ چھان کر اسے آنکھوں میں ڈالنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

بخار

گرمی سے ہونے والے بخار میں دھنیے کا رس نکال کر اس میں مصری ملا کر پینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

دمہ کھانسی

ہم وزن مقدار میں دھنیا اور مصری ملا کر ساتھ پینے سے دمہ اور کھانسی میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

پیشاب میں جلن

ہم وزن مقدار میں سوکھا دھنیا اور سوکھا آنولہ رات کو پانی میں ڈال کر رکھ لیجیے، صبح مسل کر اس پانی کو پینے سے

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے۔

پیشاب میں رکاوٹ

رات کو کوری ہانڈی میں آدھا لیٹر ابلتا ہوا پانی بھر کر اس میں 30 گرام سوکھا آدھا کٹا ہوا دھنیا ڈال دیجیے۔ صبح اسے چھان کر اس میں 30 گرام بتاشے ڈال دیجیے۔ اسے چار پانچ خوراکوں میں تقسیم کر کے ایک ایک خوراک ہر دو دو گھنٹے بعد پینے سے پیشاب کھل کر ہونے لگے گا اور اگر پیشاب کے ساتھ خون آ رہا ہو تو وہ بھی نہیں آتا۔

انزال اور احتلام

سوکھے دھنیے کو پیس کر اس میں ہم وزن مصری ملا کر روز صبح نہار منہ 6 گرام کی خوراک ٹھنڈے پانی سے لینے پر تقریباً ایک ہفتے میں انزال بند ہو جاتا ہے اور احتلام نہیں ہوگا۔ اس میں قبض نہیں رہنا چاہیے۔ اس لئے رات کو سوتے وقت گرم دودھ کے ساتھ دو چمچ اسپغول کی بھوسی لے لیجیے۔

نکسیر پھوٹنا

ہرے دھنیا کا رس نکال کر مریض کو سنگھا دیجیے اور اس کے پتے پیس کر اس کے ماتھے پر لیپ بھی کر دیجیے اور پانچ چھ گرام سوکھا دھنیا باریک پیس کر مصری ملا کر کھلایئے۔ ایسا کرنے سے ناک سے خون بہنا بند ہو جاتا ہے۔

سیلانِ خون

جسم میں کہیں سے بھی سیلانِ خون ہونے پر مثلاً بواسیر دستوں کے ساتھ خون آنے اور خواتین کے حیض میں سیلانِ خون زیادہ ہونے کے امراض میں 50 گرام سوکھا دھنیا پیس کر ایک گلاس پانی میں ملا کر اور چینی ملا کر چھان کر پینے سے یا چار چمچ سوکھا دھنیا 250 ملی لیٹر دودھ میں ابال کر چھان کر پسی ہوئی مصری ملا کر پینے سے سیلانِ خون نہیں ہوتا۔

دل کی دھڑکن بڑھنا

50 گرام سوکھا دھنیا پیس چھان کر اس میں 50 گرام پسی ہوئی مصری ملا کر دیجیے۔ اسے دو وقت 6 گرام ٹھنڈے پانی کے ساتھ کھانے سے چند ہی روز میں دل کی دھڑکن معمول پر آ جاتی ہے۔

گلہڑ یا گل گنڈ (Goitre)

چار یا پانچ چمچ ثابت سوکھا دھنیا ایک گلاس پانی میں خوب ابال کر چھان کر ٹھنڈا کر کے چند روز تک صبح اور شام پینے سے گلہڑ نہیں رہتا اور گردن معمول پر آنے لگتی ہے۔

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

ہاتھ پیروں میں جلن

سوکھا یا سبز دھنیا اور مصری ہم وزن مقدار میں پیس کر ہر روز دو دو چمچ چار مرتبہ ٹھنڈے پانی کے ساتھ پینے سے چند ہی روز میں ہاتھ پیروں کی جلن دور ہو جاتی ہے۔

ریاح کا درد اور جوڑوں کا درد

دھنیے کے تیل کی مالش کرنے سے افاقہ ہوتا ہے۔

سوجن

سبز دھنیا سرکے میں باریک پیس کر اس کا لیپ کرنے سے یا سوکھے دھنیے کے پانی میں کپڑا تر کر کے اسے سوجن پر رکھے اور اسے سوکھنے پر پانی سے تر کرنے پر جلد ہی سوجن دور ہو جاتی ہے۔

زخم سے خون بہنا

سوکھا دھنیا خوب باریک پیس کر زخم کے اوپر لگا دینے سے خون بہنا جلد ہی بند ہو جاتا ہے۔

گنجا پن

دھنیے کے تازہ پتوں کا رس نکال کر اس کی روز دو تین مرتبہ سر پر مالش کرنے سے یا سوکھا دھنیا باریک پیس کر پانی کے ساتھ ملا کر اس کا لیپ کرنے سے چند ہی دنوں میں گنجا پن دور ہو جائے گا اور بال اگنے لگیں گے۔

جل اور مسے

دھنیا پیس کر اس میں پانی ملا کر جل اور مسوں پر اس کا لیپ کرنے سے وہ مٹ جاتے ہیں۔

احتیاط

جن افراد کی قوت باہ کمزور ہے انہیں دھنیا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

سویابین

سویابین کا تعلق ان پودوں سے ہے جن کی پھلیاں بطور غذا استعمال کی جاتی ہیں۔ اس کا شمار ان غذاؤں میں ہوتا ہے جن میں بھرپور غذائیت پائی جاتی ہے۔ سویابین ان پودوں میں سے ایک ہے جن کی کاشت انسان نے سب سے پہلے کی تھی۔ اس میں تیل کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ سویابین پروٹین حاصل کرنے کا ذریعہ ہے۔ اس کا پودا سارا سال رہتا ہے۔ اس کی اونچائی زمین سے تقریباً 150 سینٹی میٹر تک ہوتی ہے جبکہ اس کی شاخیں روئیں دار اور لپٹ جانے والی ہوتی ہیں۔ اس کی پھلیاں روئیں دار بھورے یا سیاہ رنگ کی ہوتی ہیں۔ سویابین کی پھلیاں پودے پر خوشوں کی صورت میں لگتی ہیں۔ اس کا بیج گول ہوتا ہے جس کا رنگ زرد، سبز، بھورا یا سیاہ ہوتا ہے۔

سویابین میں پروٹین، وٹامنز، معدنی اجزاء کے علاوہ دیگر غذائی اجزاء کا وافر ذخیرہ پایا جاتا ہے۔ اس میں وٹامن بی کمپلیکس کے علاوہ قیمتی اجزاء جیسے بائیوٹین، فولک ایسڈ، پینتھوتھینک ایسڈ، وٹامن ای اور پائرائیڈاکسن بھی کثیر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ تاہم سویابین کی حقیقی خاصیت اس میں پائی جانے والی پروٹین ہے۔ یہ ایک مکمل حیاتیاتی پروٹین ہوتی ہے جس میں ضروری امینو ایسڈ پائے جاتے ہیں اور ان کا تناسب اتنا عمدہ اور اعلیٰ ہوتا ہے کہ انسانی ضروریات پوری ہو جاتی ہیں۔ سویابین میں پائی جانے والی پروٹین دیگر تمام نباتاتی پروٹین کے معاملے میں کہیں زیادہ بہتر ہوتی ہے۔ اس کا شمار ان اغذیہ میں کیا جاتا ہے جو انسان کی جسمانی صحت کے لیے بہت ضروری ہیں جیسے انڈے، گوشت، دودھ وغیرہ۔ سویابین میں ان غذاؤں سے کہیں زیادہ مقدار میں پروٹین پائی جاتی ہے۔

علاج

طبی لحاظ سے سویابین میں ان گنت خوبیاں پائی جاتی ہیں۔ کئی غذائیں ایسی ہوتی ہیں جن میں پروٹین اپنی راکھ میں ایسڈز ہوتی ہیں۔ لیکن سویابین میں پروٹین اپنی راکھ میں الکائن والا نمک ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے یہ جسم انسانی میں اصلاح کرنے والی غذا کہلاتی ہے۔ چین جہاں وسیع رقبہ پر سویابین کاشت کی جاتی ہے وہاں کے اطبا کا کہنا ہے کہ یہ جسم کو موٹا کرتی ہے، رنگ نکھارتی ہے، بدن کی بڑھوتری میں تیزی پیدا کرتی ہے، قبض کی شکایت رفع کرتی ہے اور کئی قسم

کی دیگر بیماریوں کا قلع قمع کرتی ہے۔ یورپ اور امریکہ میں کئے جانے والے لیبارٹری ٹیسٹ میں یہ ساری خوبیاں 95 فیصد تک درست پائی گئی ہیں۔

☆ سویابین کا دودھ متعدد امراض میں فائدہ پہنچاتا ہے۔ اس کا دودھ تیار کرنے کا طریقہ بہت آسان ہے۔ یعنی سویابین کو رات بھر (12 گھنٹے) بھگوئے رکھیں۔ 12 گھنٹے بعد یہ اتنی نرم ہوجائے گی کہ اس کا چھلکا آسانی اتارا جاسکے گا۔ چھلکا اتار لینے کے بعد اس کو اچھی طرح دھولیں۔ پھر گرائنڈر میں پیس لیں۔ اگر گرائنڈر مشین میسر نہ ہو تو کوٹڑی ڈنڈے سے سردائی کی طرح رگڑ لیں۔ اب اس پیسٹ میں تین گنا پانی ملا کر ہلکی آنچ پر ابالیں۔ ابالتے ہوئے اس دودھ میں چمچ چلاتے رہیں۔ جب اچھی طرح ابلنے لگے تو آگ سے اتار کر ٹھنڈا کرکے کسی باریک کپڑے سے چھان لیں۔ حسب ضرورت دودھ لے کر اس میں چینی ملائیں اور پی لیں۔ یہ دودھ مقوی اور صحت بخش ہوتا ہے۔

☆ بچوں کو پلانے کے لیے سویابین کا دودھ گائے کے دودھ جیسا ہوتا ہے۔ بار بار کے تجربات سے یہ بات ثابت ہوچکی ہے کہ سویابین کی پروٹین کا 90 فیصد حصہ جسم میں جذب ہوکر جزو بدن بن جاتا ہے جبکہ اس کا دودھ تقریباً صد فی صد ہضم ہوجاتا ہے۔ یہ ایسا دودھ ہوتا ہے جو انتڑیوں کی صحت میں بہت زیادہ معاونت کرتا ہے۔ اس دودھ سے تیار کی جانے والی دہی اصل دودھ کی دہی سے زیادہ خوشبودار اور خوش ذائقہ ہوتی ہے۔ اس دہی کو باقاعدگی کے ساتھ استعمال کیا جائے تو انتڑیاں صحت مند رہتی ہیں اور بدہضمی سے لاحق ہونے والی بیماریوں کا خاتمہ ہوجاتا ہے۔ بڑھاپا جلد نہیں آتا۔

☆ سویابین کے دودھ سے دہی بنانا بھی کوئی مشکل کام نہیں۔ دودھ کو ابال کر ٹھنڈا کرلیں پھر گائے کے دودھ سے بنی ہوئی دہی بطور "جاگ" اس میں شامل کرکے اچھی طرح ہلائیں تاکہ دہی پورے دودھ میں مل جائے۔ اسے کسی مٹی کے کھلے برتن میں ڈال کر 12 گھنٹے پڑا رہنے دیں۔ 12 گھنٹے بعد دہی تیار ہوجائے گی۔

☆ سویابین کا زیادہ تر استعمال قدرتی مسہل "لسی تھین" حاصل کرنے کے لیے کیا جاتا ہے۔ "لسی تھین" ایسا مادہ ہوتا ہے جو چربیلے اجتماعات کو حل کرنے اور اعضائے رئیسہ میں کولیسٹرول کو توڑنے کا عمل سرانجام دیتا ہے۔ "لسی تھین" میں اس قسم کے مادے ہوتے ہیں جو جسم انسانی کے سارے زندہ خلیوں کی درست اور ٹھیک ٹھیک کارکردگی کے لئے بہت ضروری ہوتے ہیں۔ اس میں وہ مادہ بھی شامل ہوتا ہے جو دماغ اور اعصابی خلیوں کے گرد پایا جاتا ہے۔ ایسی "لسی تھین" جس میں یہ سارے مادے ہوتے ہیں، سویابین میں بہت زیادہ ہوتا ہے۔ اسی لیے کمرشل بنیادوں کے لیے استعمال ہونے والا "لسی تھین" سویابین سے حاصل کیا جاتا ہے۔

☆ سویابین میں آئرن کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ انیمیا (خون کی کمی) کو دور کرتا ہے۔ ایسے

مریض جن میں خون کی کمی کمزور ہاضمے کی وجہ سے ہو، ان کو سویابین ہلکی پھلکی صورت میں دینا مفید رہتا ہے تاکہ وہ آسانی سے ہضم کرسکیں۔

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

☆ سویابین میں پائے جانے والے کاربوہائیڈریٹس جو بہت زیادہ مقدار میں ہوتے ہیں، ان میں شاریچ کا نام و نشان نہیں ہوتا۔ اسی لئے سویابین ذیابیطس کے مریضوں کے لیے عمدہ اور مناسب غذا قرار دیا جاتا ہے۔ اس کے کاربوہائیڈریٹس پیشاب میں شوگر پیدا نہیں کرتے اور جسم کو حرارت اور توانائی مہیا کرتے ہیں۔

سویابین کا استعمال کئی طریقوں سے کیا جاتا ہے۔ مثلاً آٹے کی شکل میں، سبزیوں کی طرح پھلیوں کو استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی نرم نرم کونپلوں کو ساگ کے طور پر پکایا جاتا ہے۔ اس کا تیل نکال کر بطور خوردنی تیل استعمال ہوتا ہے۔ مغربی ممالک میں سویابین کے آٹے سے کئی قسم کی مصنوعات تیار کی جاتی ہیں۔ ان ممالک میں یہ ایک انڈسٹری کی حیثیت اختیار کرچکی ہے۔ اس کا آٹا بنانا بہت آسان ہے۔ سویابین کے بیج کو پہلے بھونا جاتا ہے اور پھر اس کا چھلکا اتار کر چکی میں پیس کر آٹا بنالیا جاتا ہے۔ اس آٹے میں گندم کے آٹے سے زیادہ غذائیت ہوتی ہے جبکہ اس میں کیلشیم پندرہ گنا، فاسفورس سات گنا ہے، آئرن دس گنا اور ریبوفلاوین نو گنا زیادہ پائی جاتی ہے۔

سویابین میں کڑوا مادہ ہوتا ہے جسے دور کرنا آسان ہے یعنی چھ کپ گرم پانی میں آدھا چمچ سوڈیم بائی کاربونیٹ ملا کر سویابین کو دس منٹ تک بھگو کر رکھ دیں۔ ایسا کرنے سے سویابین سے رنگدار مادہ الگ ہوجاتا ہے۔ نیز سویابین کو گرم کرنے سے اس میں پایا جانے والا وہ مادہ بھی نکل جاتا ہے جو ہاضم انزائم ٹرپین پر منفی اثر ڈالتا ہے۔

❋ ❋ ❋

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

شلغم

شلغم کا نباتاتی نام براسیکا اولے ریسیا ورنیپس (Brassica oleracia var, napus) ہے۔ شلغم کی جڑ چھوٹے گھڑے جیسی ہوتی ہے جس میں اوپر کا حصہ بہت موٹا اور نیچے کا ایک دم پتلا ڈورے جیسا ہو جاتا ہے جس سے اس کی شکل مکی جیسی ہو جاتی ہے۔ یہ سفید، سبزی مائل اور سرخ رنگ کا ہوتا ہے۔ اس میں وٹامن اے، بی اور سی کافی مقدار میں ہوتا ہے۔

شلغم کی تاثیر گرم اور ملینی ہوتی ہے۔ اس سے قوت ہاضمہ بڑھتی ہے۔ یہ پیٹ کے اپھارے کو دور کرتا ہے۔ یہ دست آور ہوتا ہے۔ یہ بلغم بننے نہیں دیتا۔ شلغم قوت بخش اور دل کے لیے مفید ہے۔ شلغم کھانے سے جسم موٹا اور تندرست اور توانا رہتا ہے۔ اسے کچا چبا چبا کر کھانے سے مسوڑھوں اور دانتوں کے امراض دور ہو جاتے ہیں اور دانت صاف رہتے ہیں۔

علاج

ذیابیطس

ذیابیطس کے مریض کو ہر روز شلغم کا ساگ کھانا چاہئے۔

پیشاب رک رک کر آنا

ایک شلغم اور ایک مولی، کچی ہی کاٹ کر ملا کر کھانے سے پیشاب کھل کر آنے لگتا ہے۔

گلا خراب ہونا اور کھانسی

شلغم کو پانی میں ابال کر اس پانی کو چھان کر اس میں چینی ملا کر پینے سے گلا ٹھیک ہو جاتا ہے اور کھانسی دور ہو جاتی ہے۔ گلا ٹھیک رکھنے کے لئے گلوکاروں اور مقررین کو شلغم کا ساگ کھاتے رہنا چاہیے۔

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

کدو

کدو کو کئی ناموں سے پکارا جاتا ہے۔ اسے گھیا، لوکی دودھی بھی کہتے ہیں۔ اسے عربی میں یقطین کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ قرآن مجید میں بھی اس کا ذکر موجود ہے۔

یقطین عربی زبان کا لفظ ہے جس کے معنی ایسے درخت کے ہیں جو کسی تنے پر کھڑا نہیں ہوتا بلکہ بیل کی شکل میں پھیلتا ہے جیسے کدو، کریلے، تربوز، ککڑی اور خربوزے وغیرہ کی بیل۔

کدو (لوکی) کا تعلق ان سبزیوں سے ہے جن کا پھل غذا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ ہمارے ہاں اس کی کئی قسمیں اگائی جاتی ہیں جن میں سب سے مقبول قسم لمبی بوتل نما ہوتی ہے۔ اسے لوکی کہا جاتا ہے۔ ایک قسم گول ہوتی ہے، اس کی گردن صراحی دار ہوتی ہے۔ ہندوستان میں اس قسم کے کدو کو خشک کر کے کنڈل بنائے جاتے ہیں۔ ایک اور قسم بھی ہوتی ہے جس سے تان پورے اور ستار بنائے جاتے ہیں۔

لوکی نہایت ہی مفید ترکاری ہے۔ اس میں اعلیٰ قسم کا پیکٹین پایا جاتا ہے جو معدہ اور ہاضمہ کے لیے بہت زیادہ فائدہ مند ہے۔ دیگر ترکاریوں کی نسبت لوکی بہتر ترکاری ہے کیونکہ اس میں وٹامن بی اور وٹامن سی کے ساتھ ساتھ کیلشیم، فاسفورس، آئرن، یوٹاشیم اور آیوڈین جیسی دھاتیں پائی جاتی ہیں۔ یہ پیشاب آور ہے۔ اس کی تاثیر سرد ہے۔ صفراوی کیفیت کی بیخ کنی کرتی ہے۔ اگر مزاج میں چڑچڑا پن پیدا ہو جائے تو لوکی کے استعمال سے ختم ہو جاتا ہے۔

ہمارے آقا حضرت محمد ﷺ کو لوکی کی ترکاری بہت مرغوب تھی۔ ترمذی شریف کے حوالے سے حضرت انس رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ ”حضور اقدس ﷺ کو الدباء (کدو) مرغوب تھا۔ ایک مرتبہ کسی دعوت میں تشریف لے گئے جس میں کدو (لوکی) تھا۔ چونکہ مجھے معلوم تھا کہ آپ ﷺ کو یہ بہت پسند ہے اس لئے اس کے قتلے ڈھونڈ ڈھونڈ کر میں حضور ﷺ کے سامنے کر دیتا۔“

صحیح بخاری شریف کی ایک حدیث میں حضرت انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ:

”ایک درزی نے دعوت میں حضور ﷺ کی خدمت میں لوکی (الدباء) پکی ہوئی پیش کی۔ آپ ﷺ نے اسے تناول فرمایا۔ اسی روز سے میں برابر اسے پسند کرتا ہوں۔“

www.alsaudiatibbifoundation.Org

علاج

☆ کدو کا جوس اسہال، زیادہ مرغن غذا استعمال کرنے، خشک پھل کھانے اور ذیابیطس سے پیدا ہونے والی پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے۔ متذکرہ کیفیت دور کرنے کے لیے ایک گلاس کدو کے جوس میں چٹکی بھر نمک ملا کر پینا مفید رہتا ہے۔ کدو کا جوس گرمیوں کے موسم میں زیادہ پسینہ کی وجہ سے ضائع ہونے والے نمکیات کو پورا کرنے کا بہترین علاج ہے۔ اس سے نہ صرف پیاس کی شدت دور ہوتی ہے بلکہ تھکان سے بھی بچاتا ہے۔

☆ کدو کا جوس تلوں کے تیل میں ملا کر سر پر مالش کرنے سے بے خوابی کی شکایت دور ہو جاتی ہے اور پر سکون گہری نیند آ جاتی ہے۔

☆ کدو کے بیجوں کو پکا کر کھانے سے بھی نیند نہ آنے کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

☆ کدو پکا کر کھانے سے کئی فائدے پہنچتے ہیں۔ پکا ہوا کدو مسکن ہونے کے ساتھ ساتھ پیشاب آور اور دافع صفرا ہے۔

☆ اس پکے ہوئے کھانے کا مزاج سرد ہوتا ہے۔ اسے کھا کر یک گونہ آسودگی کا احساس حاصل ہوتا ہے جبکہ کچا کدو معدے اور آنتوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اس لئے کچا کبھی نہیں کھانا چاہیے۔

☆ ایک پورا کدو کدوکش کر کے اس کا جوس نچوڑ کر ایک گلاس بھر لیں۔ اس جوس میں ایک چمچہ لیموں کا رس ملا کر روزانہ پیتے رہنے سے پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے۔ جب پیشاب میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے تو جلن کا احساس ہوتا ہے جبکہ لیموں کا رس اور کدو کے جوس کے کھاری اثرات پیشاب کی تیزابیت کا خاتمہ کر دیتے ہیں اور جلن خود بخود جاتی رہتی ہے۔

☆ اگر پیشاب کے اجزاء میں انفیکشن ہو تو یہی مشروب (کدو کا جوس اور لیموں کا رس) سلفا ادویات کے ساتھ ملا کر استعمال کرنے سے انفیکشن دور ہو جاتی ہے کیونکہ یہ مشروب پیشاب آور الکلائن کا عمل انجام دیتا ہے۔ اس کے بیجوں کا تیل نکال کر سر پر لگانے سے سر کا درد ختم ہو جاتا ہے۔

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

کریلا

کریلے کا نباتاتی نام مونورڈیکا چرینٹیا (Monordica Charantia) ہے۔ کریلا بیلوں پر اگنے والی سبزی ہوتی ہے۔ اسے ملک کے تمام علاقوں میں لگایا جاتا ہے۔ کریلا دو سے 8 انچ تک لمبا، درمیان میں موٹا اور دونوں سرے نوک دار اور چونچ دار ہوتے ہیں۔ اس کے پچھلے حصوں پر ابھار ہوتے ہیں جس سے یہ اوبڑ کھابڑ ہوتا ہے۔ یہ کچی حالت میں سبز اور پکنے پر زرد ہو جاتا ہے۔ اس کے بیج تقریباً آدھا انچ لمبے، چپٹے اور بھورے رنگ کے ہوتے ہیں۔ کریلا خاص طور پر بڑا اور چھوٹا دو اقسام کا ہوتا ہے۔ بڑے کو کریلا اور چھوٹے کو کریلی کہتے ہیں۔ کریلے کی عموماً ترکاری بنا کر کھائی جاتی ہے۔ علاج معالجے کے لیے کریلے کا، خاص طور سے اس کی چھلکوں، پتوں اور جڑ کا استعمال کیا جاتا ہے۔

کیمیائی عناصر

کریلے میں ایک بدبودار تیل ہوتا ہے۔ اس میں کیروٹین ہوتا ہے جس سے وٹامن اے بنتا ہے اور اس کے علاوہ اس میں گلوکوسائیڈ ہوتا ہے جس کے ہائیڈرولائسیس (Hydrolysis) یعنی پانی کے تحلیل ہونے پر شوگر یعنی گلوکوز پیدا ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ سیپونین اور پتوں میں بھی موموری ڈی سین نامی الکلی زدہ مادہ یعنی (Alkaloid) پایا جاتا ہے۔ 100 گرام کریلے میں 88 ملی گرام ایسکاربک ایسڈ اور وٹامن سی ہوتا ہے۔ بیجوں میں ایک الکالائیڈ اور ایک کیڑے مارینوٹ ہوتا ہے۔ کریلے کے بیجوں سے 32 فیصد تک ایک لال سا بھورے رنگ کا تیل نکلتا ہے جو دست آور ہوتا ہے۔

علاج

ذیابیطس

ہر روز دونوں وقت کھانا کھانے سے پہلے دو دو چمچ کریلے کا رس پینے سے انسولین ہارمون کا سیلان بڑھ جاتا ہے جس سے خون میں شوگر کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ اس طرح ذیابیطس میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

بدہضمی اور پیٹ میں گیس

ایک ایک چائے کے چمچ کے برابر دن میں دو تین مرتبہ کریلے کا رس پینے سے کھانا بخوبی ہضم ہو جاتا ہے اور پیٹ میں گیس بھی نہیں بنتی۔ قبض بھی نہیں رہتا۔

تلی کا بڑھ جانا

25 گرام کریلے کا رس پانی میں ملا کر باقاعدگی کے ساتھ دن میں تین مرتبہ پینے سے چند ہی روز میں تلی کی بڑھوتری ختم ہو جاتی ہے۔

پیٹ میں کیڑے

چوتھائی کپ کریلے کا رس پینے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

خونی بواسیر

دن میں دو مرتبہ کریلے کے رس میں ایک ایک چمچ چینی ملا کر پینے سے خونی بواسیر میں افاقہ ہوتا ہے اور خون گرنا بند ہو جاتا ہے۔

پتھری

چند روز تک باقاعدہ صبح شام دو دو چمچ کریلے کا رس پینے اور کریلے کی سبزی کھانے سے گردے یا مثانے میں موجود پتھری ٹوٹ کر پیشاب کے راستے باہر نکل جاتی ہے۔

گنٹھیا

صبح شام دو چمچ کریلے کا رس پینے سے اور کریلے کی سبزی کھانے اور جس جوڑ میں گنٹھیا ہو وہاں کریلے کا رس لگانے سے اور جوڑوں میں درد ہونے پر اس جوڑ پر کریلے کے پتوں کے رس کی مالش کرنے سے گنٹھیا میں بہت افاقہ ہوتا ہے۔

بخار

بخار میں کریلے کی سبزی کھانے کو کہا جاتا ہے۔

جلد پر دراڑیں پڑنا

اس مرض میں کریلے کا رس پینے سے افاقہ ہوتا ہے۔

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

سوجن

جسم میں کہیں بھی سوجن ہونے پر کریلے کی سبزی کھانے یا کریلے کا رس پینے سے سوجن میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

کوڑھ

کوڑھ اور زخم پر کریلے کدوکش کر کے اس کا لیپ کرنے سے ان میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

جلن

پیروں پر یا جسم میں کہیں بھی جلن ہونے پر کریلے کے پتوں کے رس کی مالش کرنی چاہیے۔

احتیاط: (1) کریلے کا رس کریلے کو کدوکش کر کے اس کے گودے کو پھوڑ کر نکالا جاتا ہے۔ اس کی خوراک ایک چھوٹے چمچ، چائے کے چمچ سے دو چمچ تک ہے۔

(2) کریلے کا زیادہ استعمال کرنے پر پیدا ہونے والے جسمانی خلل کو ختم کرنے کے لیے چاول اور گھی کھانا چاہیے۔

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

ککڑی

ککڑی کا نباتاتی نام کوکمس یوٹی لسی مس (Cucumis utilissimus) ہے۔ ککڑی بیل پر لگتی ہے۔ یہ چند انچوں سے لیکر 3 فٹ تک لمبا پھل ہوتا ہے۔ یہ ہلکے یا گہرے سبز رنگ کی نرم اور میٹھے روؤں سے بھرپور ہوتی ہے۔ اس میں چھوٹے چھوٹے بیج ہوتے ہیں۔ ککڑی یا اس کے بیجوں کو علاج معالجے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ ککڑی کئی اقسام کی ہوتی ہے۔

علاج

ہاضم

ککڑی ہاضم ہوتی ہے۔ کھانے کے ساتھ یا بعد میں کھانے سے کھانا ہضم ہو جاتا ہے۔

خون کا دباؤ

ککڑی میں پوٹاشیم بہت ہوتا ہے۔ اس کا رس اونچے اور کم دونوں طرح کے خون کے دباؤ میں پینا مفید ہوتا ہے۔ بلڈ پریشر کم ہونے پر ککڑی پر نمک لگا کر کھانا چاہیے اور بلڈ پریشر بڑھ جانے پر ککڑی بغیر نمک کے کھانی چاہیے۔

نقرس

ہر روز ایک پیالی ککڑی کا رس پینے سے نقرس کے مرض میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

داغ اور دھبے

ککڑی کا رس جلد کے رنگ کو صاف کرتا ہے۔ چہرے پر داغ یا تانبے کے رنگ کے دھبے یا مہاسے ہوں تو چند دنوں تک روزانہ ایک گلاس ککڑی کا رس پینے سے جلد کا رنگ صاف ہو جاتا ہے اور چہرہ نکھر آتا ہے۔

بال چھوٹے ہونا

ککڑی میں سلی کون اور گندھک زیادہ مقدار میں ہوتے ہیں۔ لہٰذا ککڑی کے رس سے بالوں کو دھونے اور چند روز تک ہر روز دن میں دو مرتبہ ایک ایک پیالہ ککڑی رس پینے سے بال بڑھتے ہیں۔

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

گاجر

گاجر کا نباتاتی نام ڈاکس کیروٹا (Daucus Carota) ہے۔ گاجر ایک سے چار فٹ اونچے جھاڑی جیسے درخت کی سرخ رنگ کی دو سے 12 انچ لمبی جڑ ہوتی ہے جو اوپر سے موٹی اور نیچے کی طرف آہستہ آہستہ پتلی ہوتی چلی جاتی ہے جس کی شکل میخ جیسی ہوتی ہے۔ اس کی کئی اقسام ہوتی ہیں۔

چکنی، نرم، چمکدار اور سرخ یا نارنگی رنگ کی گاجر اچھی سمجھی جاتی ہے۔ گاجر کی ترکاری بنائی جاتی ہے۔ اس کا سلاد اچار، حلوہ اور مربہ بھی بنایا جاتا ہے اور اس کا رس نکال کر پیا بھی جاتا ہے۔

گاجر میں 83 فیصد پانی، 10.7 فیصد کاربوہائیڈریٹ، 0.9 فیصد پروٹین، 0.1 فیصد چربی اور 1.2 فیصد ریشہ ہوتا ہے۔ گاجر کے رس میں سوڈیم، پوٹاشیم، کیلشیم، میگنیشیم، فاسفورس اور فولاد جیسے معدنیاتی عناصر ہوتے ہیں۔ اس میں فولاد بکثرت پایا جاتا ہے۔ گاجر میں کروٹین بکثرت ہوتا ہے جس سے وٹامن اے بنتا ہے اس کے علاوہ گاجر میں وٹامن بی، سی اور ڈی بھی پائے جاتے ہیں۔ گاجر کی بڑھوتری کے ساتھ پروٹین کی مقدار کم ہوتی جاتی ہے اور شوگر کاربوہائیڈریٹ کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ گاجر کی بڑھوتری کے ساتھ ساتھ کیروٹین کی مقدار بھی بڑھتی جاتی ہے۔ یہ مادہ سفید گاجر میں نہیں پایا جاتا۔ کیروٹین گاجر میں پایا جانے والا ایک زرد رنگ کا پگمنٹ (pigment) یعنی قدرتی رنگ ہوتا ہے۔ گاجر کو کھلے برتن میں رکھ کر پکانے سے غذائی عناصر تباہ ہو کر بہت کم رہ جاتے ہیں۔ اسے پریشر کُکر میں پکانے سے غذائی عناصر کو اتنا نقصان نہیں ہوتا۔ کچی گاجر کو باریک پیس کر کھانے سے آنت میں کیروٹین بخوبی جذب ہو جاتا ہے۔ گاجر کے بیجوں میں ایک خوشبودار اڑنے والا اور ایک نہ اڑنے والا تیل ہوتا ہے۔ اس کے پتوں میں بھی اڑنے والا تیل ہوتا ہے۔

گاجر میں جسم کے لیے تمام ضروری غذائی عناصر موزوں مقدار میں ہوتے ہیں جس سے یہ دل دماغ اور جسم کو طاقت پہنچاتی ہے۔ اس کے استعمال سے تھکان دور ہو جاتی ہے، خاص طور پر دماغی کمزوری نہیں رہتی۔ یہ زندگی میں امنگ پیدا کرتی ہے اور ہمت اور حوصلہ بڑھاتی ہے۔ اس کے استعمال سے بڑھاپے میں بھی جوانوں جیسی طاقت کا احساس ہوتا ہے۔ اس سے دریج بڑھتا اور گاڑھا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اس سے قوت باہ میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ گاجر جسم کو متحرک

کرتی ہے۔ گاجر میں وٹامن اے ہونے کی وجہ سے اس سے آنکھوں کی بینائی تیز ہوتی ہے۔ گاجر میں فولاد ہونے کی وجہ سے یہ خون کی کمی کو پورا کرتی ہے

گاجر کھانے سے سرخ خلیات میں قوتِ مدافعت بڑھ جاتی ہے اور امراض سے تحفظ ہوتا ہے۔ گاجر مصفی خون بھی ہے لہٰذا اس کا باقاعدہ استعمال کرنے سے پھوڑے پھنسی نہاسے وغیرہ جلدی امراض لاحق نہیں ہوتے۔ گاجر میں کیلشیم ہونے کی وجہ سے ہڈیاں اور دانت مضبوط ہوتے ہیں، اس سے آواز سریلی ہو جاتی ہے اور جلد میں نکھار آ جاتا ہے۔ گاجر کھانے کو ہضم کرتی ہے اور بھوک کو بڑھاتی ہے۔ یہ قبض کشا اور پیشاب آور ہوتی ہے۔

گاجر کو کاٹنے سے پہلے ہی دھو لینا چاہیے، کاٹنے کے بعد بالکل نہیں دھونا چاہیے مبادا وٹامن اور معدنیاتی نمکیات وغیرہ بالکل جاتے رہیں گے۔

گاجر کو فرائی یعنی یا کڑھائی وغیرہ کے برتن میں کبھی نہ پکایئے۔ ہمیشہ بند ڈھکن پریشر کوکر میں پکایئے۔ کھانسی، زکام اور سردی کے امراض میں گاجر کا رس نہ پلایئے۔ جو بچے بستر میں پیشاب کر دیتے ہیں انہیں گاجر کا رس نہ پلایئے۔

گاجر کے رس میں دیگر عناصر کی خوبیاں قبول کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے لہٰذا کسی بھی سبزی کے ساتھ ملا کر اسے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ معالجے کے لئے عام طور پر گاجر کا رس پیا جاتا ہے۔ ہر روز آدھا گلاس دو مرتبہ یا ایک پیالہ ایک گلاس گاجر کا رس پیا جاتا ہے۔

علاج

رتوندھی

وٹامن اے کی کمی ہونے سے رات کو دکھائی دینا بند ہو جاتا ہے۔ ایک ماہ تک ہر روز گاجر کا ایک گلاس رس پینے سے رات کو نظر آنے لگتا ہے۔ ہر روز گاجر کا رس پیتے رہنے سے گیس بننے لگتی ہے۔ لہٰذا اس میں بھنا اور پسا ہوا زیرہ اور چٹکی ملا کر پینا چاہیے۔ ایسا کرنے سے گیس نہیں بنتی اور اس کا ذائقہ بھی اچھا ہوتا ہے۔

کمزور یادداشت

لگاتار دو ماہ تک گاجر کا حلوہ کھانے یا صبح سات بادام کھا کر اوپر سے سوا ملی لیٹر گاجر کا رس ایک گلاس گائے کے دودھ میں ملا کر پینے سے یادداشت بڑھ جاتی ہے۔

خون کی کمی و سستی

ایک سے دو ماہ تک روزانہ گاجر خوب چبا چبا کر کھانے یا پالک کے رس کے ساتھ اس کا رس پینے سے خون کی کمی دور ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ چند روز تک کچی گاجر کھانے یا اس کا رس پینے سے جسم میں پھرتی آ جاتی ہے۔

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

بدہضمی اور بھوک نہ لگنا

ایک کپ گاجر کے رس میں ایک چمچ ادرک کا رس ایک چمچ پسا ہوا پودینہ، ایک چوتھائی لیموں کا رس ملا کر اس میں ذرا سا نمک ملا کر پی جانے سے کھانا ہضم ہو جاتا ہے اور بھوک کھل کر لگنے لگتی ہے۔

جگر کے امراض

جگر بڑھ جانے کی صورت میں مریض کو دن میں کئی بار خوب چبا چبا کر گاجر کھانی چاہیے یا اس کا رس پینا چاہیے۔ گاجر سے جگر کو طاقت ملتی ہے۔

تلی کا بڑھنا

ہر روز صبح شام گاجر، کھیرا اور ککڑی کھانے یا گاجر کا اچار کھانے سے جگر کا بڑھنا کم ہو جاتا ہے۔

پیٹ میں کیڑے

چار پانچ روز تک صبح نہار منہ 200 سے 250 گرام گاجر چبا چبا کر کھانے یا اوپر سے گڑ کھانے یا ایک گلاس گاجر کا رس پینے سے پیٹ کے کیڑے مر کر باہر نکل آتے ہیں۔

کھانسی

ایک پیالہ گاجر کے رس میں تھوڑی سی مصری ملا کر آگ پر پکایئے۔ جب اس کی پپڑی سی بن جائے تو اس میں تھوڑی سی کالی مرچ کا پاؤڈر ملا کر کھانسی کے مریض کو چٹانے سے کف باہر نکل آتا ہے اور کھانسی میں آرام پہنچتا ہے۔

سینے میں درد

گاجروں کو آگ پر پکا کر نچوڑ کر رس نکال لیجئے۔ اس میں شہد ملا کر مریض کو پلانے سے درد دور ہو جاتا ہے۔

پیشاب میں رکاوٹ

دو چمچ گاجر کے بیجوں کو ایک گلاس پانی میں ابال کر پینے سے پیشاب بلا تکلیف اور کھل کر آ جاتا ہے۔

پتھری

گردے یا مثانے میں پتھری ہونے پر ایک گلاس گاجر کا رس دن میں تین چار مرتبہ پینے سے یا گاجر کے بیجوں کو پیس کر بنے ہوئے سفوف کے دو چمچ دن میں دو مرتبہ لینے سے پتھری ٹوٹ کر باہر آ جاتی ہے۔

پورے جسم میں سوجن

گردوں میں خرابی پیدا ہونے پر یہ مرض لاحق ہوتا ہے۔ اس میں گاجر کے بیج استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

www.alsaudiatibbifoundation.Org

سیلانِ خون

جسم میں کہیں سے بھی سیلان مثلاً خونی بواسیر میں خون چالو ہونے سے گاجر کھانے سے خون آنا بند ہو جاتا ہے۔

خارش

چند روز تک ایک پیالہ گاجر کا رس دودھ کے ساتھ اور دودھ میں چینی کی جگہ شہد ملا کر پینے سے خارش ختم ہو جاتی ہے۔

پھوڑے پھنسیاں

ان پر گاجر کی گرم لگدی کی پٹی باندھنے سے افاقہ ہوتا ہے۔ گاجر مصلی خون ہوتی ہے۔ چند روز تک ہر روز 100 سے 200 گرام گاجر خوب چبا کر کھانے سے یا اس کا رس پینے سے پھوڑے پھنسیاں نکلنا بند ہو جاتی ہیں۔

آگ سے جل جانا

آگ سے جلے ہوئے مقام پر کچی گاجر کو پیس کر لیپ کرنے سے جلن مٹ جاتی ہے اور مواد نہیں پڑتا۔

زخم

گاجر کو ابال کر اس کی لگدی بنا کر اسے پس زدہ زخم پر لگانے سے اور ہر روز ایک گلاس گاجر کا رس پینے سے زخم ٹھیک ہو جاتا ہے۔

کالی گاجر

☆ گاجر کی تمام اقسام میں وٹامن سی پائی جاتی ہے۔ ہر قسم وٹامنز میں وٹامن سی زیادہ قیمتی اور انسانی صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔ وٹامن سی سے قوتِ مردی، آنکھوں کی بینائی اور دیگر امراض کی روک تھام کی قوت حاصل ہوتی ہے۔ اگر ہمارے جسم میں وٹامن سی کی کمی ہو جائے تو شب کوری، کم نظری، مائیوپیا کے علاوہ آنکھوں کی کئی دیگر بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔

☆ کالی گاجروں میں وٹامن سی دوسری قسم یعنی پیلے رنگ والی گاجروں کی نسبت زیادہ ہوتی ہے۔ ان گاجروں سے کانجی تیار کی جاتی ہے جو وٹامن سی سے بھرپور ہوتی ہے۔ کالی گاجروں کا حلوہ بھی بہت مفید ہوتا ہے۔ ان گاجروں کا مربہ بھی بنایا جاتا ہے جس کے بہت سے فائدے ہیں۔ ہمیں چاہیے کہ وٹامن سی کی مہنگی گولیاں کھانے کی بجائے گاجریں کھائیں۔ اگر کالی گاجریں میسر نہ ہوں تو پیلی گاجروں کا استعمال کریں۔ ان کے کھانے سے جسم میں وٹامن سی کی کمی پوری ہو جاتی ہے۔

Www.alsaudiatibbiforumation.org

گاجر کی کانجی

گاجروں کی کانجی تیار کی جاتی ہے جو جگر اور قوتِ ہاضمہ کے لیے بہت ہی فائدہ مند ہوتی ہے۔ یہ کانجی قبض کشا ہونے کے ساتھ ساتھ مصلی خون اور دل و دماغ کو قوت پہنچاتی ہے۔ کانجی بنانے میں نہ تو زیادہ خرچ آتا ہے اور نہ ہی زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے۔ بہترین کانجی بنانے کا طریقہ درج ذیل ہے

تازہ کالی گاجریں تین کلو، چقندر ایک کلو، پانی دس لیٹر، باریک پسی ہوئی رائی 250 گرام، نمک 125 گرام، سرخ مرچ 15 سے 20 گرام، زیرہ سفید بھنا اور پسا ہوا 20 گرام۔

گاجروں اور چقندر کو پانی سے دھو کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ ایک مٹی کا گھڑا لے کر گاجریں اور چقندر گھڑے میں ڈال دیں۔ نمک، مرچ، زیرہ، رائی بھی گھڑے میں ڈال کر ہلائیں تاکہ مسالہ گاجروں میں مل جائے۔ اوپر سے دس لیٹر پانی گرم کر کے گھڑے میں ڈال کر منہ کسی کپڑے سے بند کر کے رکھ دیں۔ تین چار دنوں کے بعد سرخ رنگ کی کانجی تیار ہو جائے گی۔ اس کو چھان کر پینا چاہیے۔ ہائی بلڈ پریشر کے مریض اگر یہ کانجی متواتر استعمال کرتے رہیں تو ان کا بلڈ پریشر نارمل ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ اس کانجی میں نباتاتی آیوڈین گھلی ہوئی ہوتی ہے جو فشارِ خون کے عارضہ میں مبتلا مریضوں کے لیے مفید رہتی ہے۔ یرقان کے مریض بھی کانجی پیتے رہنے سے شفایاب ہو جاتے ہیں۔ جن کی تلی بڑھ چکی ہو، وہ کانجی کے استعمال سے نمیک ہو جاتے ہیں۔ یہ کانجی بہترین مصلی خون ہے۔ بہت زیادہ ہاضم ہے اور قبض کشا ہے۔ اس میں بہت زیادہ فولاد ہوتی ہے جو جسم انسانی میں تازہ خون پیدا کرتی ہے۔ گاجر اور چقندر ایک ہی موسم میں پیدا ہوتے ہیں۔ موسم کے دوران ان کو کاٹ کر خشک کر کے محفوظ کر لیا جائے تو بوقت ضرورت جب چاہیں کانجی تیار کر سکتے ہیں۔

Www.alsaudiatibbiforumation.Org

لوکی

لوکی کا نباتاتی نام لیگے نیریا ویلگریس (Lagenaria vulgaris) ہے۔ لوکی ایک طرح کا پھل ہوتا ہے جو بیل پر لگتا ہے اسے کدو، گھیایا سفید کدو کے نام سے بھی پکارا جاتا ہے۔ لوکی سبز رنگ کی چند انچ سے لیکر 3 فٹ تک لمبی پتلی اور گول مختلف شکلوں کی ہوتی ہے۔ اگائی گئی لوکی کا عام طور پر ساگ بنا کر کھایا جاتا ہے۔ اسے کھیر، رائتہ، اور برفی وغیرہ کی شکل میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اگائی جانے والی لوکی میٹھی، ٹھنڈی، دست آور، زود ہضم، آنتوں کو طاقت دینے والی قبض کشاء، جسمانی طاقت پیدا کرنے والی، دیرج کو بڑھانے والی، رحم کو صاف کر کے رحم سے متعلقہ کئی امراض میں فائدہ دینے والی اور دل کے لیے مفید ہے۔ بخار، کھانسی اور دمے میں بھی فائدہ پہنچاتی ہے۔ یہ آنکھوں کے لیے مفید ہے۔ بہت سے امراض کے دوران لوکی کو علاج معالجے کی غرض سے استعمال کیا جاتا ہے۔

جنگلی لوکی کڑوی ہوتی ہے۔ یہ قے آور اور دست آور ہوتی ہے۔ لہٰذا قے کے ذریعہ بلغم باہر نکالنے کے لیے اور پیٹ صاف کرنے کے لیے اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔

علاج

جگر کی خرابی اور یرقان

لوکی کو ہلکی آنچ پر گرم کر کے اس کا بھرتا بنا کر اس کا رس نچوڑ کر مصری ملا کر پینے یا کڑوی لوکی کے پتوں کا جوشاندہ بنا کر پینے سے جگر کے امراض میں افاقہ ہوتا ہے اور یرقان دور ہو جاتا ہے۔

تپ دق

لوکی کے پکے گودے پر پسی ہوئی مصری ڈال کر کھانے سے تپ دق میں فائدہ ہوتا ہے۔

پیروں کے تلوؤں کی جلن

لوکی کو کاٹ کر اس کا گودا پیروں کے تلوؤں پر ملنے سے گرمی اور جلن دور ہو جاتی ہے۔

www.alsaudiatibbifoundation.Org

لہسن

لہسن کا نباتاتی نام ایلم سیٹاویم (Allium Sativum) ہے۔ لہسن بھی پیاز جیسا بلب کی طرح زمین دوز تنا ہوتا ہے۔ اس کا پودا بہت چھوٹا، تقریباً ایک فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ لہسن میں 8 سے 20 تک جوئے ہوتے ہیں۔ اس سے ایک خاص قسم کی تیز بدبو آتی ہے اور اس کا ذائقہ ایک طرح کا تلخ ہوتا ہے۔

لہسن میں 0.1 فیصد سے 0.3 فیصد تک ایک بادامی زرد رنگ کا اڑنے والا تیل پایا جاتا ہے جس میں خاص طور پر ایلل ڈائسلفائیڈ (Allyl Propyl Disuphide) اور ایلل پروپائل ڈائسلفائیڈ (Allyl Disulphide) اور کم مقدار میں گندھک کے یونٹ پائے جاتے ہیں۔ لہسن میں دو انتہائی تیز اینٹی بائیوٹیک بھی پائے جاتے ہیں جو اتھر میں گھل جاتے ہیں اور پانی میں نہیں گھلتے۔

لہسن گرم، تیز، تلخ، کھانے کا ہضم کرنے والا، بھوک بڑھانے والا، ریاح کو ختم کرنے والا، پیٹ کے کیڑوں کو مارنے والا، پیٹ درد کو آرام پہنچانے والا، جگر کو متحرک کرنے والا، جسم و دماغ کو تقویت دینے والا اور کف کو خارج کرنے والا، دل کو طاقت دینے والا، اعصاب کو تحریک دینے والا، پسینہ لانے والا، پیشاب آور، بخار کو توڑنے والا، منویہ جرثومے پیدا کرنے والا، دیرج کو تقویت دینے والا، حیض جاری کرنے والا، بد بو دور کرنے والا، سوجن ہٹانے والا، درد مٹانے والا، پس ختم کرنے والا (Antiseptic) اور کوڑھ کے مرض کو شفایاب کرنے والا ہوتا ہے۔ لہسن سے آنکھوں کی بینائی اور قوت سامعہ بڑھتی ہے۔ لہسن کا اڑنے والا تیل جلد اور پھیپھڑوں میں جذب ہو جاتا ہے، جس سے ان تینوں اعصاب کو تحریک ملتی ہے پھیپھڑوں میں اس کے جذب ہونے سے کف ڈھیلا ہو جاتا ہے اور جراثیم ختم ہو جانے پر بلغم کی بدبو دور ہو جاتی ہے۔

علاج

علاج معالجے میں لہسن کے جوئے اور اس کا تیل استعمال کیا جاتا ہے۔ لہسن کے جوئے کی مقدار تین سے چھ گرام، تیل کی مقدار ایک سے تین بوند سے مندرجہ ذیل امراض میں لہسن کا استعمال کیا جاتا ہے۔

زکام

لہسن کھلانے سے زکام میں افاقہ ہوتا ہے۔

گلے میں خراش

اس صورت میں گرم پانی میں لہسن کا رس ملا کر غرارے کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

بخار

مریض کو ہر چار گھنٹے بعد 30 بوند لہسن کا رس پلانے سے بخار ٹوٹ جاتا ہے۔

ٹی بی

ٹی بی کا مرض جسم کے کسی بھی عضو کو متاثر کر سکتا ہے۔ اس سے عموماً پھیپھڑے، آنت جلد اور ہڈیاں وغیرہ متاثر ہوتی ہیں۔ پھیپھڑوں کی ٹی بی کو راج روگ بھی کہا جاتا ہے۔ طویل عرصے تک دن میں دو تین مرتبہ لہسن کے دس کٹے ہوئے جوئے، 250 سے 300 ملی لیٹر دودھ میں ابال کر کھانے اور اوپر سے دودھ پینے سے تپ دق کا مرض نہیں رہتا۔ لہسن کا استعمال کرنے سے ٹی بی کے جراثیم مر جاتے ہیں لہٰذا لہسن کھانے والے کو ٹی بی نہیں ہوتا۔ آنت کی ٹی بی میں مریض کو چند روز تک صبح دوپہر اور شام کو دن میں تین مرتبہ ایک ایک چائے کے چمچ کے برابر لہسن کے رس کو اتنے ہی پانی میں ملا کر پلانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ جلد پر ٹی بی کا زخم یا ہڈیوں کے متاثر ہونے پر ناسور بن جانے کی صورت میں اس پر لہسن کا رس ڈال کر اس پر گاج اور روئی رکھ کر پٹی باندھ دی جاتی ہے، جسے ہفتے بھر بعد بدلا جاتا ہے۔

دمہ

ایک چمچ لہسن کا رس ایک گلاس گرم پانی کے ساتھ ملا کر دن میں تین مرتبہ کھانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

دماغی کمزوری

ہر روز لہسن کھاتے رہنے سے یا اس کا رس پیتے رہنے سے دماغی کمزوری نہیں ہوتی۔

ریاح یا اعصابی مرض

اعصابی درد، شیاٹیکا، لقوہ اور جسم کے ایک طرف کا ادھرنگ یا فالج (paralysis) وغیرہ جیسے امراض میں 25 گرام چھلے ہوئے لہسن کو پیس کر 250 ملی لیٹر دودھ میں ابال لیجیے اور پھر کھیر کی طرح گاڑھا ہونے پر اتار کر ٹھنڈا ہونے پر یہ کھیر چند روز تک ہر روز تک کھائیے اور 250 گرام لہسن کو 500 ملی لیٹر سرسوں کے تیل اور دو لیٹر پانی کے ساتھ لوہے کی کڑھائی میں ابال لیجیے۔ جب سارا پانی جل جائے تو اتار کر ٹھنڈا کیجیے اور چھان کر اس تیل کی مالش کیجیے۔

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

مرگی

مرگی کا دورہ پڑنے پر لہسن کوٹ کر سنگھانے سے مریض کو ہوش آ جاتا ہے۔ کافی لمبے عرصے تک لہسن کے دس جوئے دودھ میں ابال کر روزانہ کھانے سے مرگی دور ہو جاتی ہے۔

ہسٹیریا

ہسٹیریا کا دورہ پڑنے پر لہسن کا تیل ناک میں ٹپکانے سے دورہ کھل جاتا ہے اور مریض کو ہوش آ جاتا ہے۔

کان درد

لہسن کے گنگنے رس کو لہسن کے تین چار جوئے ایک چمچ سرسوں کے تیل میں ابال کر تیل کے گنگنا ہو جانے پر اس کی دو تین بوندیں کان میں ڈالنے پر کان درد دور ہو جاتا ہے۔

بہرہ پن

لہسن کے 8 جوئے 60 ملی لیٹر تل کے تیل میں ابال کر اس تیل کے گنگنا ہو جانے پر اس کی تین تین بوندیں ہر روز کان میں ڈالنے پر چند روز میں بہرہ پن دور جاتا ہے۔

خون کا اونچا دباؤ

ہر روز دن میں دو مرتبہ دس دس بوند لہسن کے رس کو دو چمچ پانی میں ملا کر پینے سے خون کا دباؤ آہستہ آہستہ کم ہو کر معمول پر آ جاتا ہے۔

دل کی کمزوری

لہسن کھاتے رہنے سے یا اس کا رس پیتے رہنے سے دل کو طاقت ملتی ہے۔ لہسن کا استعمال کرنے سے پیٹ کا اپھارہ کم ہونے سے دل کے اوپر دباؤ دور ہو جانے پر دل کو طاقت ملتی ہے۔

دل کا دورہ

جب کسی کو دل کا دورہ پڑنے لگے یعنی ہارٹ اٹیک ہونے لگے تو اسے فوراً لہسن کے چار پانچ جوئے چبا لینے چاہئیں۔ ایسا کرنے سے ہارٹ اٹیک نہیں ہوگا۔ اس کے بعد مریض کو لہسن دودھ میں ابال کر دیتے رہنا چاہیے۔

چکنی اور چربی زدہ اشیاء کے استعمال سے خون میں کولسٹرول کی مقدار بڑھ جاتی ہے کولسٹرول خون کی نلیوں کی دیواروں میں جم کر انہیں تنگ کر دیتا ہے۔ اسی حالت کو انتھی روسیکے روسس (Atherosclerosis) کہا جاتا

www.alsaudiatibbifoundation.org

ہو جانے کے نتیجے میں دل کا دورہ پڑنے لگتا ہے۔ لہسن خون میں کولسٹرول کی مقدار کو کم کر کے دل کی نلیوں کو تنگ ہونے سے بچاتا ہے اور ساتھ ہی خون کو پتلا بنائے رکھتا ہے جس سے خون جمنا بند ہو جاتا ہے لہٰذا لہسن استعمال کرنے سے دل کے دورے کا خدشہ نہیں رہتا اس سے اس کی روک تھام ہو جاتی ہے۔ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ خون کی نلیاں سکڑ کر تنگ ہوتی چلی جاتی ہیں بڑھاپے میں یہ بہت تنگ ہو جاتی ہیں۔ لہسن کے باقاعدہ استعمال کرتے رہنے سے یہ دیر سے سکڑ کر تنگ ہوتی ہیں اور بڑھاپا دیر سے آتا ہے۔

نامردی

60 گرام لہسن کو دیسی گھی میں تل کر روز کھانے سے یا ہر روز صبح لہسن کے پانچ جوئے چبا کر اوپر سے دودھ پینے سے چند روز میں نامردی دور ہو جاتی ہے اور قوتِ باہ بڑھتی ہے۔

تکلیف دہ حیض

لہسن کھانے یا اس کا رس پینے سے حیض بلا تکلیف کھل کر جاری ہو جاتا ہے۔

جسم میں درد

دو لہسن پیس کر 100 ملی لیٹر تل کے تیل میں ملا کر گرم کر کے اس کو درد زدہ مقام پر مالش کرنے سے درد ہونا بند ہو جاتا ہے۔

گنٹھیا یا جوڑوں کا درد

لہسن دودھ میں پکا کر کھانے اور اوپر سے دودھ پینے یا کچا لہسن کھانے سے گنٹھیا یا جوڑوں کے درد اور کمر درد میں بہت افاقہ ہوتا ہے۔

سر درد

لہسن پیس کر اس کی لگدی بنا کر سر پر درد زدہ مقام پر رکھنے سے درد دور ہو جاتا ہے۔ ساتھ ہی لہسن کے دو جوئے بھی کھانے چاہئیں۔

پیٹ درد

آدھا چمچ لہسن کے رس کو چار چمچ پانی میں ملا کر اس میں تھوڑا سا نمک ملا کر مریض کو پلانے سے پیٹ درد دور ہو جاتا ہے۔

پیٹ کا اپھارہ

چار پانچ لہسن کے جوئیوں پر ہینگ اور کالا نمک لگا کر کھانے سے یا لہسن کی چٹنی بنا کر کھانے سے پیٹ سے

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

ریاح کا اخراج ہو جاتا ہے۔

پیٹ میں کیڑے

ہر روز دن میں تین مرتبہ لہسن کے پانچ چھ جوئے شہد یا 20,15 دانے منقہ کے ساتھ کھانے سے تین چار دن میں پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔ بچوں کو لہسن کی 10 سے 30 بوند شہد یا دودھ کے ساتھ ملا کر دیجئے۔

کم نظر آنا

چند روز تک ایک چمچ لہسن کا رس لگاتار پانی میں ملا کر صبح دوپہر شام دن میں تین مرتبہ پینے سے آنکھوں کی بینائی بڑھ جاتی ہے اور ٹھیک طور پر نظر آنے لگتا ہے۔

ملیریا

ایک لہسن کو کوٹ کر جوشاندہ بنا کر، اس میں تھوڑا سا نمک ملا کر ہر روز صبح پینے سے ملیریا یا بخار ٹوٹ جاتا ہے۔

ٹائیفائیڈ

ایک چمچ لہسن کے رس کو شربت کے ساتھ ملا کر ہر تین گھنٹے بعد دینے سے ٹائیفائیڈ میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

سوجن (Oedema)

مرضِ قلب کی وجہ سے پیروں پر سوجن آ جانے یا پورے جسم کے سوج جانے پر لہسن کافی مقدار میں کھاتے رہنے یا اس کا رس پیتے رہنے سے پیشاب زیادہ آنے لگتا ہے۔ جس سے پیروں یا پورے جسم کی سوجن اتر جاتی ہے۔

پٹھانوں کا ڈھیلا پن

لہسن کے چار جوئے باقاعدہ کھانے سے پٹھانوں کا ڈھیلا پن دور ہو جاتا ہے اور وہ تن کر کھڑے ہو جاتے ہیں۔

خارش

لہسن کو سرسوں کے تیل میں ابال کر اس تیل کی خارش زدہ مقام پر مالش کرنے سے خارش میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔ لہسن مصفی خون ہونے کی وجہ سے اسے منہ کے ذریعہ کھانا بھی چاہیے۔

داد، چھاجن ایگزیما وغیرہ جلدی امراض

ان جلدی امراض پر باہر سے لہسن کی لگدی کا لیپ کرنے سے اور ساتھ ہی لہسن کھانے سے یا اس کا رس پیتے رہنے سے شفایابی حاصل ہوتی ہے۔

www.alsaudiatibbifoundation.Org

گنجا پن

جہاں سے بال اڑ گئے ہوں وہاں لہسن کا رس لگا کر سو کھنے دیجئے۔ اس طرح چند ہفتے تک دن میں تین مرتبہ کرنے سے گنجے مقام پر بال اگ آئیں گے اور گنجا پن دور ہو جائے گا۔

جوئیں

دو تین لہسن کے جوئے پیس کر لیموں کے رس میں ملا لیجئے۔ رات کو سوتے وقت اسے گھول کر آنکھوں سے بچا کر سر پر ملئے اور صابن سے سر دھو لیجئے۔ ایسا لگا تار پانچ چھ دن کرنے سے جوئیں مر جاتی ہیں۔

چوٹ اور سوجن

لہسن کے دس جوئیوں کو نمک کے ساتھ پیس کر اس کی لگدی کی پٹی باندھنے سے چوٹ کا درد دور ہو جاتا ہے اور سوجن اتر جاتی ہے۔

زخم

جسم میں کہیں بھی زخم بن جانے پر اس پر لہسن کا رس لگانے سے وہ جلدی ٹھیک ہو جاتا ہے۔ ایسے زخم کو جس میں کیڑے پیدا ہو گئے ہوں پہلے لہسن کا رس تین چار گنا پانی میں ملا کر اس سے زخم کو اچھی طرح دھو لیجئے پھر لہسن کی لگدی کو زخم پر باندھ دیجئے۔ ایسا کئی بار کرنے سے کیڑے مر جائیں گے اور زخم ٹھیک ہو جائے گا۔

ناسور

انجکشن کی سرنج اور سوئی کے ذریعہ لہسن کے رس کو ناسور میں بھر کر پٹی باندھ دی جاتی ہے جسے چھٹے روز کھول دیا جاتا ہے۔ سات آٹھ ٹیکوں میں چار انچ گہرا ناسور بھی ٹھیک ہو جاتا ہے۔

نوٹ: کھانا کھانے کے کچھ دیر بعد لہسن کھانا یا اس کا رس پینا چاہیے۔ لہسن کے رس یا اسے پیس کر بنائی گئی لگدی کو متاثرہ عضو پر 20 منٹ سے زیادہ دیر تک نہیں لگے رہنے دینا چاہیے کیونکہ ایسا کرنے سے جلد پر پھپھولے پڑ جاتے ہیں اور درد ہوتا ہے لہسن کھانے کے بعد سونف دھنیا چبانے سے لہسن کی بدبو نہیں آتی۔

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

مٹر

مٹر کا نباتاتی نام پائی سم سیٹائی وم (Pisum sativum) ہے۔ مٹر کے پودوں پر مٹر کی پھلیاں آتی ہیں جو کئی بیجوں سے پر، چپٹی، لمبی اور آگے کی طرف کچھ ٹیڑھی اور نوکدار ہوتی ہیں ان کی کئی اقسام ہوتی ہیں ان میں موجود بیج ہی مٹر ہوتے ہیں۔ کچے مٹر کا ساگ بنا کر کھایا جاتا ہے۔ مٹر میں 54 فیصد کاربوہائیڈریٹ، 23 فیصد پروٹین، ایک فیصد چربی، 5 فیصد ریشہ اور 2 فیصد راکھ اور باقی پانی ہوتا ہے۔ مٹر میں ٹرائی گونیلن (Trigonelline) نامی الکلی زدہ کھاری (Alkaloid) عنصر ہوتا ہے۔ پکے ہوئے مٹر میں ہارمون مخالف عناصر پائے جاتے ہیں۔ لہٰذا اس کا استعمال کرنے سے مردوں کے ہارمون تباہ ہو جاتے ہیں اور نامردی کا شکار ہو جاتا ہے۔

علاج

مٹر کی تاثیر گرم خشک اور گوشت بڑھانے والی ہوتی ہے۔ کچی مٹر دست آور ہوتی ہے۔ قبض ہونے کی صورت میں مٹر کی سبزی کھانے سے پیٹ صاف ہو جاتا ہے اور قبض دور ہو جاتا ہے۔ مٹر ابال کر اور پیس کر جسم پر ملنے سے رنگ نکھر آتا ہے اور خوبصورتی بڑھ جاتی ہے۔ جسم میں کسی بھی جگہ جلن ہونے پر وہاں پر سبز مٹر پیس کر اس کا لیپ کرنے سے جلن مٹ جاتی ہے۔ سردیوں میں جب انگلیاں سوج جاتی ہیں تو مٹر ابال کر پانی میں ایک ﷺ تل کا تیل ڈال کر انگلیوں کی سینکائی کرنے سے انگلیوں کی سوجن دور ہو جاتی ہے۔

www.alsaudiatibbifoundation.Org

مولی

مولی کا نباتاتی نام ریفے نس سیٹائی وس (Raphanus sativus) ہے۔ مولی سفید ہوتی ہے۔ اس کی جڑ کی شکل تکلی جیسی ہوتی ہے جس میں جڑ دونوں کناروں پر آہستہ آہستہ پتلی ہوتی چلی جاتی ہے اور درمیان میں موٹی ہوتی ہے۔ عموماً اس کا ساگ بنا کر یا اسے کچا ہی سلاد کی شکل میں کھایا جاتا ہے۔ علاج معالجے میں مولی اور اس کے پتوں کو کچا کھانے یا ان کا رس پینے یا پریشر کُکر میں پکائی گئی مولی کا ساگ کھانے کا چلن ہے۔ مولی چھوٹی اور بڑی دو اقسام کی ہوتی ہے۔

مولی میں کیلشیم، میگنیشیم، فولاد، پوٹاشیم، سوڈیم، فاسفورس، آیوڈین، گندھک، سلی کون، کلورین اور فلورین جیسے کیمیائی عناصر ہوتے ہیں۔ کلورین اور فلورین گیسیں ہوتی ہیں دیگر معدنیاتی عناصر ٹھوس ہوتے ہیں۔ کلورین زمین کے نیچے سوڈیم کے ساتھ فلورین کیلشیم کے ساتھ ملی رہتی ہے۔ مولی میں وٹامن اے بی اور سی کافی مقدار میں ہوتے ہیں۔ اس کے پتوں میں ایک اڑنے والا اور ایک نہ اڑنے والا تیل پایا جاتا ہے۔ اس کی جڑ میں نہ اڑنے والا تیل ہوتا ہے۔

مولی زود ہضم، قبض کشا، ریاح کشا، بھوک آور، جگر اور یرقان کے امراض، تلی کی بڑھوتری اور امراض شکم میں مفید ہے۔ یہ کیڑوں کو مارتی ہے، دل کو طاقت پہنچاتی ہے۔ پیشاب آور پتھری توڑ ہے۔ اس سے گردوں اور جلدی امراض میں افاقہ ہوتا ہے۔ اس سے جسم میں چستی آتی ہے اور آنکھوں کی بینائی بڑھتی ہے اس کے بیج کف کشا اور حیض جاری رکھتے ہیں۔ اس کے پتوں کا رس پیشاب آور ہوتا ہے۔

علاج

بدہضمی، بدذائقی، دائمی قبض اور گیس

مولی دھو کر اسے چاقو سے کاٹ کر، اس کی پھانکوں پر لیموں کا رس نچوڑ کر، چند روز تک روزانہ دن میں دو مرتبہ کھانے سے کھانا صحیح طور پر ہضم ہونے لگتا ہے۔ قبض دورہ ہو جاتا ہے اور ریاح کا اخراج ہونے پر اپھارہ دور ہو جاتا ہے اور بھوک لگنے لگتی ہے۔

Www.alsaudiatibbifoundation.Org

پیٹ درد

ایک کپ مولی کے رس میں نمک اور پسی ہوئی کالی مرچ ڈال کر پینے سے پیٹ درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

جگر کی خرابی اور یرقان

125 ملی لیٹر مولی کے پتوں کے رس میں 30 گرام چینی گھول کر دن میں دو تین مرتبہ پینے سے چند روز میں جگر کے امراض میں افاقہ ہوتا ہے اور یرقان دور ہو جاتا ہے۔

دانت ہلنا

دونوں وقت ایک ایک پیالی مولی کا رس پینا شروع کر دیجئے۔ مولی میں کیلشیم کافی مقدار میں ہونے کی وجہ سے چند ہی روز میں دانت جم جاتے ہیں۔

ہچکیاں آنا

مولی کے پانچ، دس، پتے کھانے سے ہچکیاں آنا بند ہو جاتی ہیں۔ سوکھی مولی کاٹ کر پانی میں ابال لیجیے جب ایک چوتھائی پانی باقی رہ جائے تو اسے چھان کر پینے سے ہچکیاں آنا بند ہو جاتی ہیں۔

گلے میں خراش

آدھا گلاس پانی گرم کر کے اس میں آدھا گلاس مولی کا رس ملا کر اور گلاس میں آدھا چمچ نمک گھول کر اس کے غرارے کرنے سے چند ہی روز میں گلے کی خراش دور ہو جائے گی اور آواز صاف ہونے لگے گی۔

سستی

مولی میں میگنیشیم زیادہ مقدار میں پائے جانے کی وجہ سے مولی چاقو سے کاٹ کر پھانکیں بنا کر اور اس پر لیموں کا رس نچوڑ کر کھاتے رہنے سے جسم میں پھرتی آتی ہے اور سستی دور ہو جاتی ہے۔

دل کی کمزوری

مولی میں پوٹاشیم بھرپور ہونے کی وجہ سے اس کے استعمال سے دل کو طاقت ملتی ہے۔

حیض میں رکاوٹ

دو اڑھائی گرام مولی کے بیجوں کے پاؤڈر کو صبح شام پانی کے ساتھ پھانک لینے سے چند ہی روز میں حیض کھل کر جاری ہو جاتا ہے۔

www.alsaudiatibbifoundation.Org

پٹھوں کا درد

مولی کھاتے رہنے سے پٹھوں کے درد میں آرام آتا ہے۔

گنٹھیا

مولی کے ایک کپ رس میں 20,15 بوند ادرک کے رس کی ڈال کر ایک ہفتہ تک صبح شام دن میں دو مرتبہ پینے سے اور ایک ہفتہ تک ہر روز مولی کے بیج تل کے تیل میں بھون کر اس کا گنٹھیا زدہ اعضاء پر لیپ کر کے پٹی باندھنے سے گنٹھیا میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

ہڈیوں کی کڑکن

اٹھتے بیٹھتے، گھٹنے کی ہاتھ اوپر نیچے کی جانب کرنے پر کندھے کی ہڈیاں کڑکتی ہوں تو روز آدھا آدھا پیالہ مولی کا رس پینے سے ہڈیوں کا کڑکنا بند ہو جاتا ہے۔

کان کا درد

سرسوں کا تیل لے کر اس میں تین گنا مولی کے پتوں کا رس ملا کر ہلکی آنچ پر گرم کیجئے۔ جب یہ تقریباً ایک تہائی رہ جائے تو اسے چھان کر شیشی میں بھر لیجئے۔ اس کی دو تین بوند کان میں ٹپکا دینے سے کان کا درد دور ہو جاتا ہے۔ دوا ڈالنے سے پہلے روئی کی پھریری سے کان کا میل نکال کر کان کی صفائی کر دینا اچھا رہتا ہے۔

کم سنائی دینا

مولی کے رس میں اس سے چوتھائی تل کا تیل ملا کر انہیں ہلکی آنچ پر اس وقت تک پکائیے جب تک صرف تیل باقی نہ رہ جائے۔ اس تیل کی دو تین بوندیں دن میں دو مرتبہ کان میں ڈالتے رہنے سے ٹھیک طور پر سنائی دینے لگتا ہے۔

نظر کم آنا

مولی میں وٹامن اے بھرپور مقدار میں ہونے کی وجہ سے اور اس کے پتے لگاتار کھاتے رہنے سے آنکھوں کی بینائی بڑھ جاتی ہے اور نظر صحیح طور پر آنے لگتا ہے۔

گلہڑ یا گل گنڈ

کھانے میں آیوڈین کی کمی ہونے سے تھائی رائیڈ غدود بڑھ جاتے ہیں جس سے گردن کے آگے کی طرف سے پھیلاؤ پیدا ہو جاتا ہے جسے گل گنڈ یا گلہڑ (Goitre) کہا جاتا ہے۔ مولی میں آیوڈین ہونے کی وجہ سے مولی کھاتے رہنے سے گلہڑ میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

چہرے کے داغ اور جھائیاں

کھانے میں پوٹاشیم کی کمی ہونے سے چہرے پر داغ ہو جاتے ہیں اور جھائیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ایک ہفتے تک ہر روز ایک کپ مولی اور اس کے پتوں کا رس پینے سے چہرے کے داغ اور جھائیاں مٹ جاتی ہیں اور چہرہ نکھر آتا ہے۔

بال جھڑنا

فاسفورس کی کمی ہونے سے بال جھڑنے لگتے ہیں۔ بنا چھلے مولی اور اس کے نرم پتوں کو کھاتے رہنے سے بال جھڑنا بند ہو جاتے ہیں۔

جوئیں اور لیکھیں

بال دھو کر تولیے سے پونچھ کر سکھا لیجئے اور مولی کا تازہ رس نکال کر اسے سر پر ڈال کر اچھی طرح سے رچا کر ایک دو گھنٹے کے لیے دھوپ میں بیٹھ جایئے۔ ایسا کرنے سے جوئیں اور لیکھیں مر جائیں گی۔ اب سر کو خوب اچھی طرح دھو کر خوشبودار تیل لگا لیجئے۔

خارش

مولی کچل کر اس کی لگدی کا خارش کرنے والی جگہ پر مل دینے سے خارش میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

داد

ہر روز مولی کے بیجوں اور سوکھے پتوں کو لیموں کے رس میں پیس کر گرم کر کے کھاتے رہنے سے چند روز میں داد مٹ جائے گا۔

www.alsaudiatibbifoundation.Org

میتھی

میتھی کا نباتاتی نام ٹرائیگو نیلا فوینم گریکم (Trigonella foenum-graccum) ہے۔ اس کا درخت بہت چھوٹا، نصف فٹ سے ڈیڑھ فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ اس کے پتے مشترک یعنی ملے ہوئے ہوتے ہیں اور ہر ایک ڈنڈی پر آدھے سے ایک انچ تک لمبے بیضوی اور باریک کنگورے دار تین تین پتے ہوتے ہیں۔ میتھی کی دو تین انچ لمبی کچھ ٹیڑھی سی نوک دار پھلیاں ہوتی ہیں۔ ہر ایک پھلی میں دس سے بیس پیلے رنگ کے دانے ہوتے ہیں۔ علاج معالجے میں میتھی کے پودوں، پتوں، اکثر دانوں یا بیجوں کا استعمال کیا جاتا ہے

میتھی کے بیجوں میں 13.7 فیصد پانی، 26.2 فیصد پروٹین، 5.8 فیصد چربی، 7.2 ریشہ، 44.1 فیصد کاربوہائیڈریٹ اور 3 فیصد راکھ ہوتی ہے۔ راکھ میں فولاد کیلشیم، فاسفورس، سوڈیم اور پوٹاشیم جیسے معدنیاتی عناصر ہوتے ہیں۔ اس میں کئی وٹامن بھی ہوتے ہیں، 6 سے 8 فیصد پانی میں ایک بدبودار اور اڑنے والا تیل اور کم مقدار میں اڑنے والا تیل ہوتا ہے۔ پتیوں میں کئی غذائی عناصر پائے جاتے ہیں۔ میتھی کے پتوں کا ساگ بنا کر کھایا جاتا ہے اور اس کے بیجوں یعنی پھلیوں میں موجود دانوں کو مصالحے کی شکل میں استعمال کیا جاتا ہے۔

میتھی کے پتے ٹھنڈے، جلن دور کرنے والے، کھانے کو ہضم کرنے والے، بھوک بڑھانے والے، قبض آور ریاح کو ختم کرنے والے، کف دور کرنے والے اور بخار توڑنے والے ہوتے ہیں۔ میتھی کے پتوں کا لیپ درد اور سوجن دور کراتا ہے۔ میتھی کے دانے یعنی بیج گرم، بھوک آور ریاح کو خارج کرنے اور اپھارہ دور کرتے ہیں۔ یہ قوت بخش، دیرج کو طاقت دینے والے، خواتین کا دودھ بڑھانے والے، رحم کو سکیڑنے والے اور سوجن دور کرنے والے ہوتے ہیں۔

علاج

مندرجہ ذیل امراض میں میتھی کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے۔

بدہضمی، اپھارہ، پیٹ درد اور بھوک نہ لگنا

دن میں دو مرتبہ تین تین گرام میتھی کے سوکھے بیج پیس کر بنائے گئے چورن کو گرم پانی کے ساتھ پھانک لینے

سے کھانا ہضم ہوتا ہے۔ اپھارہ دور ہو جاتا ہے اور پیٹ ٹھیک ہو جاتا ہے اس کے علاوہ بھوک لگنے لگتی ہے۔

کلیجے میں جلن

میتھی کے بیجوں کو پیس کر پانی میں گھول کر پینے سے کلیجے کی جلن دور ہو جاتی ہے۔

دست اور آنوں کی پیچش

میتھی کے بیجوں کو گھی میں تل کر کھانے یا 60 گرام میتھی کے بیجوں کے رس میں 6 گرام چینی گھول کر پینے سے یا 3 میتھی کے بیجوں کے چورن کو دہی میں ملا کر کھانے سے دستوں، آنوں کی پیچش میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

کھانسی، دمہ

6 گرام میتھی کے بیجوں کو پانی میں ابال کر چھان لیجئے۔ پھر اس میں 20 گرام شہد ملا کر لیجئے اس سے بلغم باہر نکل کر کھانسی اور دمے میں بھی آرام ہوتا ہے۔

بخار

دن میں دو تین مرتبہ تین گرام میتھی کے بیجوں کا چورن کھانے سے سبز پتیوں کی سبزی کھانے سے بخار ٹوٹ جاتا ہے۔

ذیابیطس

صبح شام دونوں وقت 50,50 گرام میتھی کے دانوں کو پیس کر، پتے چورن کو پانی کے ساتھ پھانک لینے سے ذیابیطس کا مرض ٹھیک ہو جاتا ہے۔ جب تک خون میں شوگر معمول سے زیادہ رہے اور وہ پیشاب میں ظاہر ہوتی رہے اس وقت تک اسے استعمال کرتے رہیے۔

خونی بواسیر

چار چمچ میتھی کے دانوں کو ایک گلاس پانی میں ابال کر جوشاندہ بنا کر صبح شام چند روز تک پیتے رہنے سے بواسیر میں خون آنا بند ہو جاتا ہے۔

ریاح کا درد

میتھی کا ساگ کھانے اور میتھی کے بیج گھی میں بھون کر پیس کر چھوٹے چھوٹے لڈو بنا کر کچھ دنوں تک صبح شام کھانے سے ریاح کا درد مثلاً شیاٹیکا کا درد دور ہو جاتا ہے۔

حیض نہ ہونا

چار چمچ میتھی کے بیجوں کو ایک گلاس پانی میں ابال لیجئے۔ آدھا پانی باقی رہ جانے سے چھان کر گرم پانی پینے

www.alsaudiahfoundation.org

سے حیض کھل کر جاری ہو جاتا ہے۔

دودھ کی کمی

دودھ پلانے والی جن خواتین کے پستانوں میں دودھ کی کمی ہو جاتی ہے چند روز تک دن میں دو مرتبہ تین تین گرام میتھی کے بیجوں کا چورن کھانے سے دودھ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ زچہ کو دودھ بڑھانے کے لیے میتھی کے لڈو بنا کر کھلائے جاتے ہیں۔

سوجن

چوٹ لگنے یا پھوڑا بن جانے کی صورت میں پیدا ہونے والی سوجن اور درد میں میتھی کے پتوں کو پیس باندھنے سے سوجن مٹ جاتی ہے اور درد نہیں رہتا۔

جل جانا

آگ سے جل جانے پر پھپھولوں سمیت میتھی کو پیس کر جلے ہوئے مقام پر اس کا لیپ کرنے سے جلن دور ہو جاتی ہے۔ اور پھپھولے نہیں ہوتے۔

Www.alsaudiatibbifoundation.Org